ప్రకృతిగ్రంథమాల. నెం. 5.

ఉపవాసచికిత్స



మర భూరు ఆర్యమూర్తిచే

వ్రాయబడినది.

ప్రకాశకులు:

ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాల, లిమిటెడ్,

బెజవాడ.

1922

[వెల రు 1-0-0

OM!

DEDICATED.

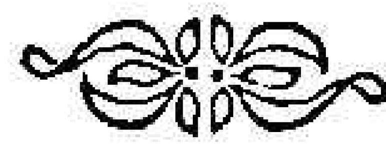
TO

The Sacred Memory

OF

My Revered & Affectionate Mother,

MARALOOR NARANAMBA.



ఈ పుస్తకమును నా ప్రియజనని యగు
మరళూరు నారణాంబ అంకితము చేయబడినది.

ఓమ్

ప్రాకృత చికిత్సాభిమానులారా!

గ్రంథరచనమున నిద్యాదియె ప్రథమ ప్రయత్నమగు టచే నిందేలోపములుండిన చికిత్సాభిమానులు నాకు దెలిపిన వందన శతంబులతో నందుకొని యానందముతో కృతజ్ఞతా పూర్వకముగ సంస్కరించుకొన నభిలషించుచున్నాఁడను.

ఏత ద్గ్రంథమును స్వీకరించి నా కత్యంత ప్రోత్సాహ మొసగినట్టి మన్మిత్రులగు శ్రీయుత పుచ్చా వేంకటరామయ్యగారికిని నాకుండిన దీర్ఘ శిరోవేదనమును ప్రకృతి చికిత్సతోనే మాన్పి నాకీ చికిత్సయం దమితాభిమానము గలుగఁ జేసిన మత్ప్రియ గురువర్యులగు శ్రీమ దార్య నారాయణమూర్తిగారికిని ఏతద్గ్రంథ రచనమునకు సహాయముగ నైకొన్న ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథముల కర్తలకును నేనెంతయు కృతజ్ఞుఁడను.

ఇట్లు విన్నవించు,

బుధజనవిధేయుఁడు,
పరభూర్ ఆర్యమూర్తి.

ది 11-11-21
దొడ్డబళ్ళాపురము.

ఈలఘుపుస్తకా రచనమునకై చదివి వారి యాధారముగ గైకొన్న ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు.

గ్రంథము.	భాష.	గ్రంథకర్త.
1 అభినవ వైద్యశాస్త్రము	తెనుగు	లూయికూనెగారు
2 ముఖవైఖరీవిద్య	,,	,,
3 రోగారోగ్య వివేకము	,,	,,
4 ఋషిజీవనప్రకాశము	తెనుగు	నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు
5 మలబద్ధకము	,,	పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు
6 తొట్టిస్నానములు	,,	,,
7 Practical water healing	ఇంగ్లీషు	K. L. శర్మ, B. A. B. L.
8 ఉపవాసచికిత్స	హిందీ	బాబూరామచంద్రవర్మ
9 ఆరోగ్యజీవనము	కన్నడము	ఎం. ఎం. హర్డీకర్
10 Return to nature	ఇంగ్లీషు	Adolf Just
11 ఆరోగ్యాదర్శము	తెనుగు	మహాత్మాగాంధి గ్రంథమున భాషాంతరీకరణము; పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు
12 మానవ ఆయుష్యము	హిందీ	దా. సాకవళేకరు
13 దుగ్ధచికిత్స	,,	పండిత రామనారాయణశర్మ
14 వైదికచికిత్సాశాస్త్రము	,,	దామోదరశర్మ సాకవళేకరు
15 ప్రకృతి పత్రిక సంపుటములు	తెనుగు	
16 భారతీయ యువక శరీర రక్ష	,,	ప్రొఫెసర్ మాణిక్యారావు
7 How to live long	ఇంగ్లీషు	Dr. W. W. Hol, A. M.M. D

ఓమ్

దొడ్డబళ్ళాపురము ప్రకృతి చికిత్సా మండలివారు ముద్రింపదలచుకొన్న స్వాభావిక వైద్యగ్రంథములు.

1 వాయు చికిత్స — 2 హవన చికిత్స

3 దుగ్ధచికిత్స — 4 మానసిక చికిత్స

5 మృణ్మయ చికిత్స — 6 వ్యాయామ చికిత్స

7 యోగ చికిత్స — 8 ప్రకృతిజీవనము ఆనందజీవనం

9 ఆయుర్వృద్ధి — 10 సంతానకల్పద్రుమ

పై గ్రంథములలో నేగ్రంథమైనను నంకితమొనర్చు కొన నిచ్చగించు ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులు రూ (80) మండలి కార్యదర్శిపేరఁ బంపిన, వారిని మండలి పోషకులుగఁ జేర్చుకొని మిక్కిలి కృతజ్ఞతావందనములతో నుత్తమప్రతులు పది వారి కొసగబడును.

మరియు ముద్రించు ప్రతిపుస్తకమును వారి కుచితముగ బంపఁబడును.

Dodballpur.

M. A. MURTHY,
Naturo-PathicAssociation.

విషయసూచిక.

రెండవభాగము.

నివేదనము.

ప్రపంచమందలి సమస్తజనులును ఆయురారోగ్యము లపేక్షించుట ప్రతివారికిని విదితమే. అయిన నపేక్షించు టెంత సులభమో, యార్జించుటయు నంతకష్టమే. కాని కష్టమని విడుచుట శుభాపేక్షకుల లక్షణమా? కాదు కాదు. "కష్టే ఫలే" యన్నట్లు కష్టసహనుల కిష్టార్థంబు లబ్బకపోవు. కాని పారమార్థికచింతతో ప్రపంచవాంఛలను పారదోలి దీర్ఘాయు రారోగ్యంబులం బడయుచుండిన భారతీయు లప్పు డైహికా నందముల కాసించి, ఆచారవిచారములఁ బాటించక వివిధ నవీననైఖరుల జిక్కినారు. మరియు వారివారి వివిధేచ్ఛలను దీర్చుకొన నిచ్చగించి ప్రకృతిదేవి (శాసనము) యాజ్ఞలనతిక్ర మించుచున్నారు. గనుక దండనలు విధివత్తములు. దండనలను బహువ్యాధులఁజిక్కి భారతీయులు నిర్బలులు, నిస్తేజులు, నిరుత్సాహులు, మరి నల్పాయుష్కులును, నగుచున్నారు. కాబట్టి వచ్చియుండు రోగమును పోగొట్టుకొనుటకన్న రోగమునే రాకుండ జేసికొనుట అత్యుత్తమము. Prevention is better than cure) అనునట్లు ఆరోగ్యాపేక్షకు లందరును ఆంగ్లము లోనుండు నీసామెతను జ్ఞప్తియందుంచుకొని విహితమగు అహా రాచరణముల నాచరించుట మంచిది. ఇదియే యుత్తమమార్గ ము. మన మెప్పుడు ఆహారపానీయవిహారాది విషయములలో నుండు నియమములను నతిక్రమింతుమో యపుడే యేదో యొక వ్యాధి మనలను జుట్టుకొనక మానదు. అదియే మన యప రాధమునకు శిక్ష. ప్రకృతియొక్క (Nature) నియమోల్లం ఘనమువలన మనుష్యుడు ఏశిక్ష ననుభవింపవలసివచ్చునో

యదియే రోగమని "డాక్టరు H. F. మాడ్ లాక్సు యనునతఁడు చెప్పినాఁడు. న్యాయమగు ప్రభుత్వమున నాయా యపరాధమున కనుసారమగు దండన నేలాగున విధింపఁబడుచున్నదో నట్లే నీప్రకృతి సామ్రాజ్యములోను శాసనోల్లంఘనమునకు తగు శిక్ష తప్పక రోగరూపమున విధింపబడుచున్నది. ఆ యపరాధి రాజాధిరాజుగాని, సేవకుడుగాని, పండితుడుగాని, పామరుఁడు గాని, ధనికుఁడుగాని, యథవా దరిద్రుడుగాని ప్రకృతి విధించు శిక్షను అనుభవించియే తీరవలయును. అది యెవనికిని దప్పినది కాదు. కనుక రోగము కనుపడినయుత్తరక్షణముననే తా నప రాధినని యెఱిగి న్యాయమగు చికిత్సయను ప్రాయశ్చిత్తమును పొందవలయును. ఇది మధ్యమమార్గము. ఇట్లుజేయక కను పడినవారియొద్దనెల్ల వివిధౌషధములను బుచ్చుకొని నిరోగి కానెన్నించిన నది రెండవయపరాధముగ పరిణమించి మరింత విశేషశిక్షకు గురి కావలసివచ్చుచున్నది. ఇది కనిష్ఠమార్గము. కాబట్టి రోగమను పెనుభూతమునుండి ప్రథమముననే దూర ముగానుండుటకు తగు సాధనోపాయముల నెరుగుట మానవ కర్తవ్యము. కాబట్టి నీ లఘుపొత్తమున రోగము రాకుండఁజేసి కొను కొన్నిసులభమార్గములను, మరియు రోగులు నిరోగు లగుటకు తగు ప్రాకృతోపచికిత్సావిధానములను గురించియు వ్రాయఁబడియున్నది. అభిమానులీగ్రంథమందలి మార్గావ లంబకులై ఆయురారోగ్యముల బొందినను నితరులకు నీ ప్రా కృతచికిత్సను తెలియజేసినను నీ గ్రంథరచనలో నాకు కలి గిన పరిశ్రమ సఫలత నొందినట్లు భావించెదను.

—మా. ఆర్యమూర్తి.

ఉపవాసచికిత్స.

మొదటి భాగము.

ఆరోగ్యమహాత్మ్యము.

శ్లో॥ ధర్మార్థ కామమోక్షాణాం మూలముక్తం కళేబరం।
తచ్చా సర్వార్థసంసిద్ధై భవేద్యది నిరామయం॥

— భావప్రకాశము

మనుష్యుఁడు సుఖమపేక్షించియే రాత్రింబవళ్లు నేదైన నొక నియమితకార్యమునుఁ జేయుచునే యుండును. అపేక్షించు సుఖ మిహపరలోక సంబంధమై యుండవలయును. ఏసుఖమ పేక్షించినను దేహముండియే తీరవలయును. ఇయ్యదిలేక ధన ధాన్య వస్తువాహనాది సుఖోపభోగమును పొందుట సాధ్యము కాదు. పరలోక సుఖముసహా యీజడ దేహ సహాయముతోనే పొందవలయును. కాబట్టియే కాళిదాసుఁడుఁ "శరీరమాద్యం ఖలుధర్మసాధనం" ధర్మసాధనమునకు దేహమే మూలమైయున్నదని చెప్పినాఁడు. భావప్రకాశములోఁజూచిన ఈదేహము ధర్మసాధనమునకు మాత్రమేకాదు. ధర్మార్థకామమోక్ష సంపాదనములకు ముఖ్యసాధనమని చెప్పఁబడినది. "ప్రొఫెసర్ హాక్సలే" యను పాశ్చాత్త్య పండితుఁడు Be careful your body is the living temple of god యీదేహము దేవు

డుండు మందిరముగాన దానిని చాలజాగరూకతతో గాపాడు డని చెప్పినాఁడు. మనకేదియో నొకసమయమున నుపకరించు గొఁడుగు, కోటు మొదలగు పదార్థములను నెంతో శ్రద్ధతోఁ జూచుచుండ ప్రతినిమిషములోను మనసుఖసంపత్తి కాధార మగు దేహమును మనమెట్లు చూడవలయును? దీనిని చాల శ్రద్ధతోను, మిక్కిలి యక్కరతోను కాపాడుట మానవ ధర్మము. మన యిహపరసుఖసాధనములకు దేహమత్యావశ్యక మనుటెల్లరెరిగినదే. అయితే యది ఆరోగ్యదశయందు మాత్రి ముండవలయును. లేనిచో దీనినుండి నేప్రయోజనమును బొం దక రోగపీడితమగు దేహమునుండి కష్టప్రాప్తియగుటేకాక విశేషనష్టమును గలుగుచున్నది. అన్నిసుఖముల కాధారభూత మగు దేహమారోగ్యదశలోలేనిచో నేపురుషార్థమును బొంద జాలకుండుటయేగాక గడుకష్టములఁజిక్కి తుదకు నరకయాత్ర మాత్రము జేయవలసివచ్చును. గనుకనే ఆరోగ్యము దేహము నకన్న మహత్వమైనది. ఇట్టిమహత్తరమైన ఆరోగ్యములేని యెడల అష్టైశ్వర్యములుండినను నిర్భాగ్యజీవనమగును. జనులు నిరోగులుగనుండుదనుక వైద్యులకు వేతనమిచ్చి రోగిష్ఠులైన యెడల డాక్టర్లకు జీతములివ్వక నిలిపివేయుపద్ధతి చైనాదేశమున నున్నది. ఇందుచే ఆదేశీయులు ఆరోగ్యమహత్వమును నిరోగులు గనుండినపుడే తెలిసికొనియుందురు. మనవారట్లుగాక రోగము వచ్చినపుడు ఆరోగ్యమహత్వమును తెలిసికొందురు.

దేహారోగ్యము సున్నయైనప్పుడు సమస్తసుఖసంపత్తు లును అంకెలేని సున్నవలె వ్యర్థమగును. రోగమునుండి బాధప

మునపుడు దాని నివారణోపాయముతప్ప మరేసుఖాపేక్షయు నుండదు.

ఎట్టి త్యాగికైనను ఆరోగ్యభాగ్య మావశ్యకమన్నచో, భోగికి ఆరోగ్యమక్కఱలేదా? ప్రతివాడును నారోగ్యమేలేని యెడల తనకత్యంత ప్రియతమమగు ప్రాణమును సైతము గోల్పోవ నిచ్చగించును. కాఁబట్టి ఆరోగ్యమహత్వ మెట్టిదో తెలియుచున్నదిగదా! ప్రభువుగాని, భృత్యుఁడుగాని, యువకుఁడుకాని లేక వృద్ధుడుకాని సకలజనులును సర్వావస్థలందును, ఆరోగ్యమపేక్షించువారే యైయున్నారు. కాబట్టియే భావప్రకాశగ్రంథకర్త ధర్మాదిచతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించుట కారోగ్య మత్యావశ్యకమని చెప్పినాఁడు. "అపోల్లోను" యను పాశ్చాత్య పండితుఁడొక్కఁడు (Health is the worknig man's capital) యని చెప్పియుండు టెంతయో సమంజసము కదా? సాధ్యమైనంతవరకు మొదట ఆరోగ్యమును సంపాదించుము. (Let us get health if we can.) యని అమెరికాలో మహాపండితుఁడని ఖ్యాతివడసిన "ఏమమర్సన్" అనునతడు చెప్పినాఁడు. గనుక నారోగ్యసంపాదన సర్వత్రావశ్యకము.

౨. ఆహారము:—ధాన్యములు.

ధాన్యములలో గోధుమలుత్తమము. మనుష్యజీవనమున కావశ్యమగు జీవతత్వము గోధుమలం దధికముగనున్నది.

గోధుమలను మాత్రమే తిని జీవించవచ్చునని పెక్కుమంది చెప్పినారు. అయినను భరతఖండమున దక్షిణభాగపు ప్రజలకు శీతోష్ణస్థితినిబట్టి గోధుమలంత హితకరముగ పరిణమించవు. బియ్యముమాత్రము ప్రతిభాగపువారికిని ననుకూలమగు ధాన్యముగ నున్నది. దీనితోపాటు నేదైన ద్విదళధాన్యము నుపయోగించియే తీరవలయును. ఎందుకన వాటిలో "నైట్రోజన్" తత్వము బియ్యములోకన్న నెక్కువగ నున్నది. అట్లని కందులు, శనగలు, పెసలు, అనుములు, మినుములు మొదలగు ద్విదళధాన్యములను హెచ్చుగ నుపయోగించుటయు మంచిదికాదు. ఇంగ్లాండు డాక్టరు "హేగ్" అనునతడు ద్విదళధాన్యముల దినుటచే దేహములో నొకవిధమగు క్షారము (acid) కలుగుచున్నదనియు, దానిచే దేహమునకు అపాయమగుచున్నదనియు చెప్పినాడు. గనుక మితముగవాడవలయును. గోధుమలమీదనుండు తౌడును తియ్యరాదు. ఆతౌడులోనే దానిముఖ్యమగు సత్వ మిమిడియున్నది. గోధుమలను విసిరి వాటిపొట్టును తీసివేసి రొట్టెను చేయరాదు. పొట్టుతో సహ రొట్టెను చేయవలయును. పొట్టుతీయని పిండితో జేసిన రొట్టెకు రుచి యెక్కువ. మరియు బలమెక్కువ. త్వరగా జీర్ణమగును. పొట్టుతీసిచేసిన, ఇవన్నియు వ్యర్థమగును. గోధుమల సార మీ పొట్టులోపోవును. యంత్రములో తయారుచేయు పిండికన్న చేతిలోవిసిరిన పిండి శ్రేష్ఠతరము. పొట్టుతీసిన పిండి యొక్క రొట్టెను నొక కుక్కకు వేయుచూరాగా కొన్నిదినములలో నది మృతిజెందెననియు, ననంతరము పొట్టు సహితమగు

పిండితో తయారుచేసిన రొట్టెను మంసాహారకుక్కకు వేయగ నది మిక్కిలి చురుకుదనముకలిగి బలయుతమై యుండెననియు డాక్టరు "ఓల్క" అనునతడు చెప్పినాడు. కనుక ఉపవాస చికిత్సానంతరము భుజింపబడు నాహారములో నీలోపముకలుగకుండ నుండవలయును. మఱియు కన్నులకింపు కలిగింపనెంచి ముఖ్యసత్వమును నశింపఁజేయకుండు. ఆవిరినుండి పక్వముచేసిన భోజ్యములే చాలహితకరములు. కాల్చిగాని వేయించిగాని తయారుపరచిన పదార్థములు మిక్కిలి చెడ్డవి. అవి తినుటకెంత రుచిగానుండునో అంత యుపాయమును డిప్పక కలుగజేయును.

౩ ఆహారము - పాలు - (Milk.)

పాలు మనుష్యులకు ముఖ్యాహారమని డాక్టరు "మెక్ ఫెడన్" మొదలగు ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు తీర్మానించడమేకాక బహుబలకారియనియు, జీర్ణకారియనియు, ననుభవముచే దృఢీకరించినారు. పాలలో ఆవుపాలు శ్రేష్ఠము. కాని నీళ్లుచేర్చరాదు. పాలను పితికినతోడనే త్రాగుట మంచిది. పాలను కాచరాదు. కాచిన జీవతత్వము మార్పుజెందిజీర్ణమగుట కష్టమగును. పాలలో నెప్పుడు పంచదారనుగాని, బెల్లమునుగాని చేర్చరాదు. మంచిపాలు దొరకకపోయినచో గోధుమగంజియే పాలుగ వాడవచ్చును. ఆహారమన్నిటిలోను దుగ్ధాహారమత్యంత శ్రేష్ఠమైనది. పాలంత జీర్ణకారియు, బలకారియు, మఱేపదార్థమును లేదు. పాలనుబుచ్చుకొన్న కొన్నినిమిషములలోనె పచనక్రియ ప్రారంభమై రక్తముగ మారుచున్నది. "సద్యః

శుక్రీకరః పయః” యన్నట్లు క్షీరము తత్కాల వీర్యోత్పత్తినిఁ జేయు తత్వముగలదిగానున్నది. (Milk is the most completely digestable food) పితికినవెంటనే పచ్చిపాలను పుచ్చుకొనవలయును. కాచినచో మందమేర్పడి జీర్ణాశయమున కాటంకము కలుగును. లేక బిడ్డలకు దూడలకు సైతము పాలు ముఖ్యాహారము. అవెప్పటికిని కాచి త్రాగవు. కనుక పాలయొక్క యమోఘగుణమును మనము పొందవలయునన్న పిండినతోడనే పచ్చిపాలనే పుచ్చుకొనవలయును.

౪ ఉప్పు, కారము, పులుసు.

వీటిని బొత్తిగ విడిచిపెట్టుట చాలయుత్తమము. విడుచుట సాధ్యముకాకపోయినచో మిక్కిలి మితముగ నుపయోగించవలయును. వీటిని సేవించుటచే నానావ్యాధులతో నిడుమలు పడవలసివచ్చును. శాకవర్గమందలి ప్రతిపదార్థములోను పైవస్తువులు కొంచెముండుటవలన వాటినిసయితము నమితముగ వాడరాదు. ఉప్పు తినుటచే రక్తముచెడుచున్నదనియు, నందుచే ననేకవ్యాధులు వచ్చుననియు, దీనిని సంపూర్ణముగ విడిచిపెట్టవలయుననియు, జనులకు తెలియజేయుటకై ఇంగ్లాండులో నొక సంఘమేర్పడియున్నది. ఉప్పును మానుటచే బహుప్రయోజనమాయెననియు, దగ్గు, గుబ్బు, జొమ్మపోటు, రక్తస్రావము మొదలగు మూలవ్యాధులును ఉప్పును మానుటచే అనేకులకు కుదిరినవని మహాత్మగాంధిగారు స్వానుభవముతో చెప్పినారు. కారమమితముగ దినుటచే

పచనేంద్రియమునకు మిక్కిలి యపాయము. సంభవించు చున్నది. ఇందుచే గొందరికి సంగ్రహణిరోగముసహా కలుగు చున్నది. కనుక ఆవ, దాల్చిని, వామింట, జీలకర్ర, మొదలగు మసాలాలు, ఉత్తేజకపదార్థములునగు ఎఱ్ఱగడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలు, తిరుగబోతలు మున్నగువాటి నతిస్వల్పముగ నుపయోగించ వలయును. ఇవన్నియు ప్రకృతమునకు మిక్కిలి హితముగాను రుచిగాను నూ...నుగాని పరిణామములో నహితమునే గలి గించును.

చాలమంది వీటిని మిక్కుటముగ మెక్కుచున్నారు. కనుకనే వారికి సన్యాహారముయొక్క యమోఘ ప్రయో జనము గలుగలేదు. మఱికొందఱికి లవణము నెక్కువగ కావ లయును. ప్రతిపదార్థమునకు ప్రత్యేకముగ దీనిని వడ్డించియే తీరవలయును. లేనిచో వారికి భోజనమే తృప్తికరముగ నుండదు. దోస్కాయమిరపకాయి లపల్యము, పచ్చిమిరపకాయిల పచ్చడి, నెల్లికాయిలయూరగాయలుండిన తృప్తితో భుజింతురు. కాని యనంతరము పొట్ట బరువుతో బాధపడుట నిజము. కొందఱికి పులుసనిన మిక్కిలిప్రీతి. ఇట్టివారికి ప్రథమమున నేయపాయము లేకపోయినను తుట్టతుదకేదైన భయంకరరోగముతో పీడింప బడుటమాత్రము తప్పదు. కనుక ఉపర్యుక్తవస్తువులను సాధ్య మైనంత తగ్గించుట చాలమంచిది. సాత్వికాహారముచే ఆయు ర్బలాదులే హెచ్చి సుఖానందములు గలుగుచున్నవి.

శ్లో॥ ఆయుఃసత్త్వ బలారోగ్య।సుఖప్రీతి వివర్ధనాః।
రస్యాఃస్నిగ్ధాఃస్థిరాహృద్యా।ఆహారాః సాత్త్వికప్రియాః॥

మఱియు,

శ్లో॥ కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణ తీక్ష్ణరూక్షవిదాహినః।
ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖశోకామయప్రదాః॥

అని భగవద్గీత ౧౭ అధ్యాయమందు చెప్పబడినది. భగవద్గీతాపారాయణు లెవరైన ఆహారవిచారమును పాటించు నారా? కారము, పులుసు, తీపి, ఉప్పు, చేదు మొదలగు తీక్ష్ణపదార్థముల సేవనముచే దుఃఖప్రాప్తి యగుచున్నద ని స్పష్టముగనున్నది. కనుక సత్యమగువరకును చెప్పిడి సాత్త్వి కాహారమును పుచ్చుకొని పూర్ణారోగ్యవంతులగుదురని నమ్ము చున్నారము.

౫ భోజన మెన్నిమారులు?

భరతఖండమునందు రెండుపర్యాయములు భుజించు వాడుకయె మిక్కుటముగ నున్నది. వ్యవసాయదారులును కూలిపనివాండ్రును మూడుమారులు మాత్రము భుజించుచు న్నారు. కాని యిటీవల సుశిక్షితులనియు నున్నతవిద్యావంతు లని ఖ్యాతినొందినవారును, ఇంగ్లీషువారి పద్ధతి ననుసరించి నాలుగైదుమారులు సయిత మాహారమును బుచ్చుకొనుట కలవాటుపడి యున్నారు. ఉదయము పడకనుండి లేచినతో డనే ఉపమా, దోసె, పకోడీలు, వడలు మొదలగు పెనము మీఁదవేయించిన పదార్థములుగాని లేక కొన్ని యుడికించిన ఇతర పదార్థములనుగాని యుపాహారములుగ గైకొని "టీ" అథవా "కాఫీ"ని త్రాగుట విధిగనేర్పఱచుకొని యున్నారు. ఈయలవాటు మంచిదికాదు. ఇందుచే పచనక్రియ చెడు

చున్నది. రాత్రియంతయు విశ్రాంతితో నుండిన పచనేంద్రియము మేల్కాంచిన పిదప 4, 5 గంటలకాలము పనిచేసిన మీదటగాని యాహార మపేక్షింపదు. అప్పు డాహారమెంత రుచిగానుండునో యనుభవమున దెలియవలయునుగాని వ్రాయనలవిగాదు. ఇంగ్లాండు అమెరికా మొదలగు పాశ్చాత్యదేశములం దిప్పు డనేకమంది సంఘములను స్థాపించి ఉదయభోజనమును విడిచి (no breakfast plan) దినమునకు రెండుపర్యాయములే భుజించవలయునని బోధించుచున్నారు. "డ్యూ" యను డాక్టర్ సదరు విషయమును గురించిన పొత్తమొకదాని రచించినాడు. మన ప్రాచీనకాలపు మంచిపద్ధతులను పాశ్చాత్యు లనుసరించుచుండగ మనము వాటిని పెడచెవిని బెట్టి వారి చెడ్డనడతల నవలంబించు టెట్టి నాగరికతయో తెలియదు.

ప్రాతఃకాలమందలి యాహారమువలన జీర్ణేంద్రియము మీద తటాలున భారమువైచిన పచనక్రియను జరుగదు. అనంతరము ఆడువారి నిర్బంధమువలననో లేక ప్రతిదినాభ్యాసవశముననో మధ్యాహ్నభోజనము చేయవలసివచ్చును. అప్పుడు నిజమైన యాకలికలిగి యుండుటరిది. ఎట్టిపదార్థమైనను రుచించదు. జిహ్వాచాపల్యమునకు లొంగి కొంతవఱకు జేర్చుదురు. గాని తృప్తియు, రుచియు, నుండదు. జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమైయుండినగదా! ఆహారము రుచించును మధ్యాహ్నభోజనమునకు కొంతతడవైనయపుడే, కాఫీహోటేల్ కుపోయి నేదైన చిఱుతిండిని తినినగాని వానికి తృప్తియుండదు. రాత్రిభోజనమాల

స్యమని సాయంకాల మదేరీతి చేయుదురు. జిహ్వాపేక్షకు జిక్కి-
ప్రకృతి నిరోధించు ప్రతివాఁడును "శరీరం వ్యాధిమందిరం"
బన్నట్టు సదా రోగియగుచున్నాఁడు. అథవా తిండిపోతును
పోవఁడియునగును. వీరికి ఆకలియన నెట్టిదో భోజనసమయమున్న
నెప్పుడో నితాంతముగ దెలియదు. ఉదయ ముపాహారముచే
యకున్న కడుపుమంటయనియు కన్నులు మంజు క్రమ్ముచు
న్నవనియు, తలతిరుగుచున్నదనియు జెప్పుదురు. ఇట్లగుట
యాకలివలన నెన్నటికిని గాదు. స్వాభావికమగు క్షుద్బాధచే
నిట్టి విపరీతపరితాపములు సంభవింపవు. ఇవన్నియు నజీర్ణచేష్టచే
తటస్థించునవిగా నున్నవి. అప్పుడు పచనక్రియ ప్రారంభమైన
దని యెఱుఁగవలయును. ఆసమయమున ఒకటి రెండు గంట
లైనను నాహారమేమియు బుచ్చుకొనక యుండిన నీ పరి
తాపములకు మారుగా నానందము కలుగును. తరువాత నిజ
మగు నాకలి గలుగుచున్నది. అప్పుడు మితముగ భుజించి,
మధ్య మధ్య నేమియు దినక నుండిన తిన్నదంతయు జీర్ణమై,
నొకవిధమగు నుత్సాహము జనించును. కాలము నతిక్రమిం
చక, రెండుమారులు భుజించిన పచనక్రియ నతిక్రమముగ
ప్రవర్తించి సరియగు నాకలి గలిగించును. మనదేశీయు లనేకులీ
పద్ధతినే చాలకాలముగ ననుసరణీయముగ నుంచుకొని
యున్నారు. దినమునకు రెండుసార్లు భోజనము చేయవలయు
నని శ్రీ భీష్మాచార్యులు యుధిష్ఠిరునకు బోధించినారు. (మహా
భారతము శాంతిపర్వము ౨ ౨౧ వ అ॥) ప్రాచీనకాలపు
గ్రీకులు (గ్రీసు దేశీయులు) బహుకుశాగ్రబుద్ధిగలవారై యుం

డిరనుట సర్వజనవిదితమే. అట్టివారు సయితము ప్పూటః రెండే పర్యాయములు యాహారము గైకొనుచుండునటు లనేక యుదాహరణములున్నవి.

ఆరోగ్యానుకూలమగు సదాచారసత్పథమును వదలి, పెక్కుమంది నెక్కువతూరు లాహారమును భుజించెడు నాచారము ననాచారమని చెప్పిన నేమియు లోపముండదు. పదునైదవ శతాబ్దమున నొక పాశ్చాత్యపండితుడు చెప్పినదేమనగ "నొకసారి భుజించువాడు దేవదూత, రెండుసారులు భుజించువాడు మనుష్యుడు, మూడుసార్లు తినువాడు పశువు" మనలో సయిత మీలోకోక్తి యున్నది.

"ఏకభుక్తి సదాయోగి, ద్విభుక్తి సదాభోగి, త్రిభుక్తి సదారోగి" ఇందుచే ప్రతివారును రెండుపర్యాయముల కన్న నెక్కువభుజించకూడదని విదితమగుచున్నది. పూర్వులిట్టి యాహారక్రమబద్ధులై యుండిరి గాననే యకాలమృత్యువులు, అన్యాయవ్యాధులు ప్లేగ్ మొదలగు ఘోరరోగములు లేక సదారోగ్యయుక్తులై యుండిరి. అక్కడికిని నెన్నియో యుపవాసవ్రతములను సల్పుచునే యుండిరనుటకు మనగ్రంథములే సాక్ష్యములు.

ఇప్పుడన్ననో నియమబద్ధ రహితులై పూర్వాచారమను మాటమఱచి, విచ్చలవిడిగ తినుచుండుటచే ప్రత్యేకముగ నీ యుపవాసచికిత్స యను నొకదానిని వ్రాయవలసిన యవసరము కలిగినది.

---

౬ ఆహారపరిమాణమెంత?

దినమున కెన్నిపర్యాయములు భుజించవలయుననుట మాత్రము దెలిసిన చాలదు. ప్రతిపర్యాయ మెంతయాహారమును సేవించవలయుననుట తెలిసికొను టత్యావశ్యకము. ఇట్లన కొందరి కాశ్చర్యముగ దోచవచ్చును. వారివారి పొట్ట పట్టినంత తిందురుగాని యెక్కువ నెట్లుభుజింతురని వింతపడుచున్నారు. ఇందు కొకనియమము కల్పించుట విహితముకాదనియే చాలమంది యభిప్రాయము. కొందరు కడుపు కావశ్యకమగునంతయే భుజింతురుగాని, కొన్నివేళలందు ఆహారపరిమితినతిక్రమించి యిష్టానుసణ్యాముగ పొట్టను నింపుకొనుచుందురు.

కొందరు అన్నకోశము కుత్తుకవఱకున్నదని యంతవఱకును యాహారముచే నింపుచున్నారు. ఇందుచేమిక్కిలి యాయాసమునందివమనము చేసికొనువాళ నేకమంది యుండుట కొందఱెరిగియేయుందురు. భోజనద్వయమును మాని యేకభుక్తముతో జీవించువా రెందరో సుఖారోగ్యజీవితమును నడుపుచున్నారు.

ఇట్టివారినిగురించి డాక్టరు అట్కిన్సన్ అనువారు చెప్పియుండినది యేమనగా, "మనము భుజించుటకె పుట్టియుండలేదు. కాని జీవించుట కెంతపదార్థ మావశ్యకమో యంతే పదార్థమును భుజించవలయునని జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము." (Remember that we should not live to eat but eat to live) అయినను అందరికిని యాహారము సమానప్రమాణముగ నుండవలయునని యెవరును చెప్పరు,

బాలురకు కావలసినంత యువకులకు చాలదు. యవ్వనులకు కావలసినంత వృద్ధులకు నావశ్యకము. మానసికపరిశ్రమ చేయువారికి చాలినంత యాహారము దేహపరిశ్రమముచేయు వారికి చాలదు.

ఇట్టి యాహారపరిమాణ వ్యత్యాసముండినను తమ కెంత యాహార మావశ్యకమో యనుటను నిర్ధరించుకొనుట సర్వజనసాధ్యమైయున్నది. తమకు కావలసిన యాహారము కన్న నధికముగ భుజించువా రెప్పు డెక్కువముంది గలరు. అందువలననే యొకపండితుడు ఆహారములేక జచ్చువారికన్న నెక్కువభుజించి మరణించువా రధికమని చెప్పినాడు. అల్పాహారముచే నేయపాయమును సంభవించదుగాని, యమితాహారముచే తప్పక చెరుపుగలుగుచున్నది. కాబట్టి నెట్టి రుచికల యాహారమైనను నెక్కువ భక్షించరాదు.

అన్నకోశమున నర్ధభాగ మాహారము, నాల్గవభాగము నీరును మిగత నాల్గవభాగము వాయువు నుండవలయునని యాయుర్వేదములో చెప్పబడినది. నాలుగవభాగము వాయువునకై విడుచుటచే శ్వాసాభ్యాసములు సునాయాసముగ జరిగి పుచ్చుకొన్న యాహారము చక్కగ పచనమగుచున్నది. నీరుత్రాగిన భక్ష్యము లెక్కువదిన సాధ్యముకాదని దాహముసయితము పుచ్చుకొనక నాహారమునే యమితముగ భుజించుచున్నారు. ఇంతియేకాదు. ఎంతతినినను తృప్తిలేక మిక్కుటముగ దిని కడుపునొప్పిచే నేలమీదదొర్లి మరికొంత సేపటికి మరల భుజించు భోజనప్రియులు ప్రపంచమున నున్నా

రు. అనేకులు పాసినయన్నమును, చలిదిపదార్థములను పారవే యజాలక భుజించి ఆరోగ్యభగ్నులగుచున్నారు. బంధు మిత్రు లెవరైన విందుజేసి భోజనమున కాహ్వానించిన నిటివారికి బహు దొడ్డ సంతసము. నాటిదినము మితిమీరి యార గింతురు.

అనంతరము దానిలో నుప్పతక్కువ, దీనిలో కారమె క్కువ, నెయ్యి లెస్సలేదు, చక్కెర చాలదని చెప్పకొనుచు భుజించుచుందురు. కాని తినుటమాని వేయరు. మొదటనే యీ లోపములను గుర్తించి యాపదార్థములను వదలిన న్యాయమే. అట్లుగాక మిక్కుటముగ మెక్కినమీదటనే యీకారణములను జూపుచు లేచుచుందురు. ఈవ్యత్యాసములే వారికి లేకపోయిననిం కనెంత భుజంచి పొట్టలనిండ పట్టించుకొనుచుందురో తెలియదు. హెచ్చుగవడ్డించుట చాలామందికి ప్రీతి. ఎక్కువగ భుజించువా రని గాంచినను వీరికి సంతోషమే. వద్దువద్దన్నను వడ్డించుటయే ప్రేమలక్షణముగ పరిణమించినది. ఇప్పటి తిండిప్రెబ్బడి లక్షణ మంతయు రోగకారణముగ నున్నది. ఈవిధములుగ నానారీ తులుగ జరుగుచున్న యతిభోజనమును గురించి మహాత్మగాంధి గారు చెప్పియుండునదేమనగా "మనుష్యుడు భుజించుటకై పుట్టియుండలేదు. కాని తనయొక్క కర్తవ్యమును దెలిసికొని దానిం బూర్తిజేయ జన్మమెత్తినాడు. దేహపోషణమన్ననో ఆహారము వినా జరుగదు. కాబట్టి దేహరక్షణమున కెంతయా వశ్యకమో యంతమాత్రమే భుజించుట శ్రేష్ఠమైన యాచార మైనది. పశుపక్షులనుజూడుడు. క్షుద్బాధనివృత్తికిమాత్రమే మా

హారము గొనుచున్నవి. పశుపక్షులకన్న మనుష్యులమైన మనము బుద్ధిమంతులమని జెప్పుకొనుచున్నారము. కాని కడుపునే కడు గొప్పదైవముగ నమ్మి నిరంతరము దానిసేవాసిరతులమై యే యుండిన పశువులకన్న నికృష్టులముగామా? అసత్యము దొంగ తనము, మొదలగు దురాచారముల కన్నిటికిని మనయింద్రియ ముల స్వేచ్ఛాప్రవృత్తియే కారణమైనది.

మన నాలుకను బిగబట్టిన మిగత యింద్రియములను స్వాధీనపఱచుకొనుట యతిసులభము. రుచికై యెక్కువభుజిం చుట పాపమని మనము తెలిసికొనలేదు. అసత్యము, దొంగ తనము, వ్యభిచారము మొదలగునవి యవినీతులని గొప్ప గొప్ప పండితులు తమ యుత్తమోత్తమ పొత్తములలో వ్యక్తీ కరించినారు. కాని రసనేంద్రియమును ఎవరు వశపఱచు కొనుచున్నారో వారివిషయమై మాత్రము ఎవరున్ను వ్రాయ లేదు. ఇయ్యది నీతిశాస్త్రమునకు సంబంధించినదనికూడ తెలి యదు. ఎందుకన మనమందరము నొకేపద్ధతి నవలంబించిన వారముగ నున్నారము. దొంగలు దొంగలనుగాంచి పరిహ సింతురా? దొంగల గ్రామమున దొంగతనమె ట్లపరాధమని తెలియబడదో యట్లే నాలుకకు దాసానుదాసులమైన మన మతిభోజనము నపరాధమని భావించము. ఇంతియేకాదు. మను ష్యుఁడు పక్వాన్నములను భుజించుటలో తనయొక్క ఘనత గౌరవములు, సుఖములున్నవని భావించుకొనుచున్నాడు. వివా హోపనయనాది శుభకార్యములందును, పండుగ పబ్బము లందును, నిచ్చవచ్చిన మంచియాహారములను జేయించి

యమితముగ తినుటయు, బాధు మిత్రులు వచ్చినపుడు వివిధ పిండివంటలనుఁ జేసి పుచ్చుకొనుట వివేకుల కార్యమనియే భావించుచున్నారము. భోజన విచారమున నిది యత్యంత నింద్యమైనదిగా నున్నది. జిహ్వాచాపల్యమునఁ జిక్కి మనకావశ్యకమగు దానికన్న నెక్కువభుజించుట యనిన అన్యుల యాహారము నపహరించినట్లేసరి. రెండు భావులకు నొకే జలమార్గముండి రెండుభావులవారికి నెంతకావలయునో అంతే నీరువచ్చుచుండగ ఒకభావివారు హెచ్చుగ నీటినివాడి పాడు చేసిన ఇంకొక భావివారికి నీరు తక్కువయగుటచే నెట్లు ఆ నీటిని నపహరించిన ట్లాయెనని నీతివంతులు చెప్పుచున్నారో, అట్లే యతిభోజనమువలన నాహారపదార్థములను పాడుచేయుటకూడా యవినీతియనియే తెలియవలయును.

ఈవిధమున నైతికదృష్టితోఁ జూచినచు అతిభోజనము అయుక్తమనియే సిద్ధమగుచున్నది. మీ కెంత యాహారమావశ్యకమో దాని నెఱుగుటంత కష్టముకాదు.

౭ ఆహారనిర్ణయ విషయసూచకము.

1 రాత్రులయందు సుఖనిద్రపట్టక యోచనాపరుఁడై యుండుట.

2 నానావిధ స్వప్నములు కానిపించుట.

3 ప్రాతఃకాలమున నాలుకమీద తెల్లని విలక్షణపదార్థము కప్పియుండుట.

4 ముక్కులు స్రవించుట.
5 కఫము (పడిసెముపట్టినట్లుండుట)
6 తల బరువుగానుండుట.
7 దౌర్బల్య నిరుత్సాహములతో నుండుట.
8 ఆహారము పుచ్చుకొనిన వెంటనే పడకనలంకరించుట.
9 నాలుకకు గ్రహణశక్తి తగ్గుట.
10 క్రమవిరేచనము లేకపోవుట.

పైపదిలక్షణములలో నేలక్షణముండినను, ఆహారమెక్కువైనదని నెఱుగవలయును. కాబట్టి, వారివారికి తగినంతయాహారమును మాత్రము నిర్ణయించుకొని, బహుశ్రద్ధతో యాహారపరిమాణమెరిగి యట్లు నడుచుకొన్న వ్యాధియే యుండదు. పై పదిదుర్గుణములు కలుగక భుజించుచుండిన యారోగ్యమబ్బినట్లె. ఇట్టివారికెట్టి వికారలక్షణములును కాన్పించక, పూర్ణారోగ్యమునుఁ బడయుదురు. ఇట్టివారి మలము గట్టిగాను, గొంచెము నలుపుగాను, హెచ్చుదుర్గంధములేకయు నుండును. నాలుక రుచికిగాని, మిత్రులదాక్షిణ్యమునకుగాని, మరల మరల భుజించి, అజీర్ణము కలిగించుకొనరాదు. మనము తినునదంతయు మనకు శక్తిని కలుగఁజేయదు. మనమెంత జీర్ణించుకొందుమో యంతేశక్తియు ప్రాప్తమగును. మిగత మలద్వారముగుండఁ బోవునపుడు, పచనేంద్రియమునుఁ జెఱచి యనారోగ్యమును గలుగజేయుచున్నది. కనుక ఆరోగ్యాపేక్షకులందరును మితాహారులు కావలయును.

---

౮. ఎట్లు భుజించవలయు?

ఎట్టియాహారము నెన్నిమార్లు నెంతప్రమాణముతో సేవించవలయుననునది వివరించబడియెను. ఇక భోజనముచేయురీతి తెలుపబడుచున్నది. భోజనమెట్లుచేయవలయుననుట సయితమెరిగియుండరు. ఆకలిదీర్చుకొనుటకేదో యొకవిధమున భుజించి, తృప్తిఁజెందుచున్నారుగాని, విధులను పాటించరు. అందువలన ననేకులు అజీర్ణము, మలబద్ధకము, మొదలగు గుప్తవ్యాధులతో, బాధపడవలసినవారై తుదకు పెక్కునష్టకష్టములకు గురియగుచున్నారు. ఆహారమును జీర్ణముచేయు ఇంద్రియములలో నోరు మొదటిది. కనుక నోట (Entrance) లో కొంతకాలముండినగాని ముందుకుబోవుటకు సాధ్యముకానియట్లు, దంతములచేతను, జిహ్వతోను, ఉమ్మినీటితోను కొంతవఱకు తయారై జీర్ణరసమును (Certificate) యోగ్యతాపత్రమును పొంది, లోపలికిబోవలయును. అపుడే యది త్వరగా జీర్ణమై రక్తముగ మారుటకు నర్హమైనది యగును. ముద్ద లట్లనేమ్రింగిన జీర్ణాశయమునకు నెక్కువ బాధకలుగుచున్నది. కనుక ప్రతికబళమును చక్కగ నమలి ఉమ్మినీటితో బాగుగ కలిసినయనంతరము మ్రింగవలయును. నిజమైన యాకలిగలిగినపుడు జఠరరసము ఆహారముతో మిళితమై నోటికి రుచియు, మ్రింగుటకు నునుపును, జీర్ణమగుటకు అనుకూలమును గలిగించును. ఒకకబళమును 40 మార్లు నమలి మ్రింగవలయునని ఆరోగ్యశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పియున్నారు.

ఇంగ్లాండు దేశపు ప్రసిద్ధమంత్రివర్యులును, బహు దేహారోగ్యనిరతులును నైయుండిన "గ్లాడిస్టన్" యనునతడు ఒక కబళమును ముప్పదియారుతూర్లు నములుచుండిరి. ఇట్లు భుజించు మితాహారులకు నజీర్ణమే యుండదు. ఈవ్యాధి లేనిచో మరే రోగమును నుండదని తీర్మానించినారు.

కాబట్టి దంతములుండువరకును వాటి సదుపయోగమును చేయవలయును. భుజించు కబళములు పెద్దవిగా నుండక జఠరరసముతో మిశ్రిమమై లోపలికి సునాయాసముగ పోవునట్టివిగ నుండవలయును. ఆహార మెక్కువ ద్రవరూపముగ నుండక గట్టిగ నుండవలయును. ఇందువలన ఉమ్మినీరు ఆహారములో చేరును. చారు, మజ్జిగ, పాయసము మొదలగు నీరుపదార్థము లెక్కువతినుటచే నిందులో జఠరరసము చేరక అజీర్ణవ్యాధి సంభవించుచున్నది. ఇన్నినియమములతో భుజించుట చాలమందికి అయిష్టముగను, విసుగుగను తోచవచ్చును. ఎందుకన, పొట్టబాధకు భుజించువా రెక్కువ నుందురు. భోజనసమయమువరకు పనిలోనో, అథవా పేకలాటలలోనో కాలముబుచ్చి తిండికి వచ్చినతోడనే మిక్కిలియాత్రము నత్యావసరమును చేయువారే లెక్కకు మెక్కువగనున్నారు.

కొందరు పాఠశాలకు పోవలయుననియు, కొందరు కోర్టుకచ్చేరీలకు పోవలయుననియు, మఱికొందరు వ్యాపారమునకు వెళ్లవలయుననియు మిక్కిలి యాత్రభావముతో నుడుకుచుండునదియైనను, కబళముమీద కబళమును వేయుచు నీమధ్య యెక్కిళ్ళువచ్చిన నీరు త్రాగుచు యీబాధకు దేహమంత

చెమటబట్టి ముక్కునుండి నీరుగారుచు కనులురెండు నెఱ్ఱనై తేలిపుచు తుట్టతుదకు యీ రాక్షసభోజనమును ముగింతురు.

వీరు రాత్రింబవళ్ళు కష్టపడి ఆర్జించినదానిని నిదానముగ ఆనందముతో హాయిగాభుజించు భాగ్యము వీరికి లేకపోయెగదా !

ఆహారసేవనము జీవరక్షణ యొక్క పవిత్రమగు కార్యమని యనేకు లెరుగరు. ఇదియేమి? పొట్టకొఱకు నింత పనియూ యేమి? ఎట్లుతినిన నేమియని తలంచవచ్చునా? భోజనమున కుపయోగించు గంటకాలమును వ్యర్థమనితలచి యెవరు మిక్కిలి యాత్రముతో భుజింతురో అట్టివారు వారి యాయుస్సులో రోగముతో ననేకగంట లిందుకు అనేకమాసముః వ్యర్థపుచ్చుట సిద్ధము. వారి యమూల్యకాలము వ్యర్థమగుటయేగాక వారిసేవాశుశ్రూషలలో యితరులకాలమును వ్యర్థమగుచుండును. కనుక సావకాశముగ పవిత్రాహారమును చక్కగ నమలి సంతోషపూర్వకముగ భుజించుట కాలయాపనము కాదు. ఒకగంట ఆహారమునకై వినియోగించుట, మరియు నాకాలమున మనోవ్యథ లేమియులేక హర్షచిత్తులైయుండుట ఆరోగ్యదాయకము. మరియు తినినయాహార మతిత్వరగ పచనమగును.

భోజనకాలమున శాంతచిత్తముతో విశాలమనస్కులై యుండవలయును. కోప, తాప, శోకములు, మనోచింతలును నుండకూడదు. భుజించుసమయమున నట్టి మనోవికారము లుండిన ఆహారముపచనముగాక అజీర్ణవ్యాధి సంభవించును. ఆహారముమీాద ఆ మనోవికారముయొక్క దుష్టపరిణామము

కలుగుచున్నది. తల్లి కోపముగనుండి పాలు కుడిపినందుకు బిడ్డ లుమృతిజెందిన నుదాహరణములు పెక్కులున్నవి. కోపముచే రక్తము వేడిమిచెంది నొకవిధమగు విషోత్పత్తి యగుచున్నది.

కాబట్టి భోజనకాలమున సర్వదా కోపతాపము లుండ రాదు. సంతోషభావముతోనే భోజనముచేయవలయును. ఆహారసమయమున నొక్కరొక్కరే భుజించక, అన్నదమ్ములు అక్కచెల్లెండ్రితో నేకకాలమున సరససల్లాపముల తోను, నగుమొగములతోను, బిడ్డల బాలభాషలతోను, నిదానముగ భుజించిన ఆయుర్బలాదులుకలిగి, ఆరోగ్యవంతులగుదురు. పెక్కుమంది నొక్కమారు భోజనమునకు కూర్చొనిన, నెంతో యానందమును, సంతోషమును కలుగును. ఇట్టి సంతోషపద్ధతినిమాని నేకాకిగ గబగబమ్రింగుట మానవ యాహారమగునా?

పూర్వము "స్పార్ట్" దేశములో లాయకర్గస్ యను రాజనీతి విశారదు డుండెను. అతడు తనదేశమున ప్రతిభోజన శాలలోను చూచినతోడనే మిక్కిలి హర్షముకలిగి, నవ్వు వచ్చునట్టి యొకప్రతిమను యుంచవలయునని, రాజశాసనము చేసియుండెను. భోజనసమయమున సమస్తజనులు సంతోషచిత్తులై యుండవలయుననుటే యాతని ముఖ్యోద్దేశ్యమై యుండెను. మనోవృత్తికిని, దేహారోగ్యమునకును మిక్కిలి సంబంధమున్నది. అందువలన క్రోధ, ద్వేష, కపటాసూయలు, మరియు, మోసము దుఃఖము, భయము, చింత మొదలగువాటి నుండి తప్పక అనారోగ్యము కలుగుచున్నది. అందులో

భోజనకాలమున నీమనో వికారచింతలుండిన మరింత చెరుపు కలుగుచున్నది. కనుకనే మన పాచీనులు, దుర్గుణాళిని, నశింపఁజేయుటకై ఉపవాసము చేయుచుండిరి. ఇప్పటికిని మన వారు కోపతాపములు కలిగినప్పుడు "అలిగినానని" రెండు మూఁడుదినము లెంతబలవంతముచేసినను ఆహారమును పుచ్చు కొనక నొక యేకాంత స్థలమున కూర్చుని నుపవాసవ్రతమును చేయుట ప్రతివారికిని వేద్యమే. ఏయుద్దేశ్యములేకనే చేసి తుదకు మంచిఫలమునే పొందుదురు. ఉద్దేశ్యపూర్వకముగ చేసియుండిన మఱింత అధికసుగుణమునే పొందియుందురు.

చాలమంది భోజనమునకు వచ్చినపుడే నెక్కువ కోపము జెందుచున్నారు.

ఇట్టివారు వచ్చినతోడనే ఆడవారు భయపడి నెప్పుడు వీఁ భోజనము ముగిసి బయటికివెళ్ళుదురో యని నెదురుచూచు చుందురు. ఎక్కడలేనికోపమును ముఖములోనే నించుకొని భోజనమునకు వత్తురు. వంట వేడిగనుండిన కోపము, చల్లారిన కోపము, బిడ్డలేడ్చిన కోపము, ఉప్పు కారము లెక్కువైన కోపము, తక్కువగనుండిన తాపము, సమముగనుండినను పరి తాపము. దేహాంతరేంద్రియములకు కోపమునుండి కలుగు నంత యపాయము మరిదేనినుండియు సంభవించదు. భోజన సమయమున కోపముగనుండిన నొకవిధమగు విషమును సేవిం చినటులే యగును. కాఁబట్టి అల్పకాలమగు నాభోజనకాలమం దైనను సంతోషముగనుండి భుజించవలయును. అనేకులు నానావిధయోచనలను తలలో నింపుకొనియే తిండికివత్తురు.

అప్పుడు వారితలంపులొక వైపు. భోజనమొక వైపు. భోజనా నంతరము తినిన పదార్థము సయితము కొందరికి తెలిసియే యుండదు. కొండ రింతపరవశులై భుజించుచున్నారు. చేతికి చాలదినములుగ వాడుకగనుండుటచే కబళమును నోటికిసూటిగ తీసికొనివెళ్ళుచున్నది. లేనిచో చెవికడకు తీసికొనిపోవునేమో తెలియదు. ఇది కొందఱి కతిశయోక్తిగ నుండవచ్చును గాని గ్రంథకర్త యిట్టి విపరీతమును గన్నులార గాంచినాఁడు. భోజనమునకు మొదట స్నానము అనంతరము దైవధ్యానము జేయుటయు ఆరోగ్యసూత్రములే. ఉభయస్నాన సంధ్యాది ప్రాతఃకాలకృత్యములన్నిటిని సూర్యోదయమునకు పూర్వమే నెరవేర్చుకొనుట మనపూర్వుల యాచారవిధియై ఆరోగ్య మార్గమైయుండెను. ప్రతిగృహస్థుని మందిరమందును హావన ము లేక సాంబ్రాణికడ్డీలైనను వెలిగించి వాయుశుద్ధియుఁ జేయుచుండిరి. కొన్ని నిమిషములైనను దైవచింతనముచేసి భక్తిభావముచే దుష్టమనోవికారములన్నిటిని త్యజించుచుండిరి. ఇంటిలో శాంతము, దయ, ఓర్పు మొదలగు భగవద్గుణములు కలిగి ఆనందముగ నుండుసమయమున భోజనముచేయుచుండిరి.

ఇది ఆరోగ్యమునకు మిక్కిలి యనుకూలమార్గమై యుండెను మనపూర్వపు టాచారములన్నియు నారోగ్యము కొఱకేర్పడిన సదాచారములై యున్నవి. కనుక ప్రతిదానిని విడువక యాచరించుట యారోగ్యసూత్రములన్నిటిని గ్రహించి నడిచినట్లేయగును.

ఇందుచే నిజమైన ఫలము తప్పక కలుగును. ఇందును

గురించిన విపులాభిప్రాయములు ముందు ముద్రింపబోవు హిందూ ఆచారధర్మబోధిని యను పొత్తమునఁ జూడనచ్చును.

౯ ఫలాహారము

ప్రపంచమునగల యేప్రాణులైనను వాటియాహారమును నుడకబెట్టి దినుచున్నవా? లేదు. కాని మానవుఁడు మాత్రమీపద్ధతిని కలిగియుండనేల? ఇది కాలక్రమేణ కలిగిన యలవాటు. మనప్రాచీను లేయాహారమును నుడకబెట్టిగాని కాల్చిగాని తినుచుండలేదు. శ్రీరామలక్ష్మణు లరణ్యమున కందమూలఫలాదులనే భక్షించి సంపూర్ణారోగ్యమును బొందియుండిరి. పాండుకుమారులు సయితమీసస్యాహారభక్షణమువలననే బలపరాక్రమవంతులై యుండిరి. ఆ కాలమున మనవారందరును పచ్చి కందమూలఫలములనుదిని జీవించియుండిరి. కనుకనే యప్పటివారి నాడీమండలము మిక్కిలి దృఢతరమై యుండెను. దీర్ఘాలోచనపరులై యుండిరి. కష్టములను సహించుశక్తి వారి కమితముగానుండెను. రోగమననెట్టిదో యాకాలపువారికి తెలిసియుండలేదు. ఫలభక్షణమే వారి ముఖ్యాహారమైయుండెను. కనుకనే వారు 7డుదీర్ఘాయుష్మంతులై యుండిరి. (ఆస్పిటల్స్) వైద్యాలయములు, మందులు, సీసాలు వారికాలమున లేవు. స్వాభావికాహారము, ప్రాతఃకాలచన్నీళ్లస్నానము, సూర్య వేడిమి, శుద్ధవాయువు వారికి మందులై యుండెను. యథేచ్ఛముగ నెండలో తిరుగుచు నిజమగు యాకలికలుగునందాక నేమియుభుజించక నిరాహారులై దైవధ్యానములో నుండుటయే వారిచికిత్స

మైయుండెను. ఇప్పుడు ప్రతి యాహారమును నుడకబెట్టి దాని సహజగుణమును రసస్వాదప్రాప్తికత్వమును పాడుజేయుచున్నారు. ఇట్టి కృత్రిమాహారమును భుజించుటచే నసంఖ్యాకరోగములు మానవులందు నెలకొనియున్నవి. పశుపక్షులట్లుగాక ప్రకృతి నియమబద్ధములై స్వాభావికాహారమునే తినుచుండుటచే మిక్కిలి యారోగ్యవంతములై చాల చాకచక్యము కలిగియున్నవి. ప్రాణికోటుల కావశ్యకమగు సమస్తదేహపోషణ పదార్థములను ఫలములందును కాయలందును దేవుడిమిడ్చియున్నాడు. కనుక మానవుని సహజాహారము ఫలభక్షణమనియే సిద్ధాంతమగుచున్నది. ప్రతిఫలమును కావలసినంత సూర్యుని వేడిమిని పొందినతరువాతనే పక్వమగుచున్నది. ఇట్టిప్రకృతిచేత నాపక్వమైన ఫలములను కాయలను దిననభ్యసించిన వంటయొక్కయావశ్యకతతగ్గును. కాని ఫలభక్షణమువలన రక్తము మిక్కిలి పుల్లదనము (Acid) నొందునని చెప్పుచుందురు. ఇదియును పొరబాటు. ఫలములెక్కువ పుల్లదనము కలిగియుండుట నిశ్చయమేకాని పుల్లదనమును గొంతవరకు పరిహారముచేయు క్షారములు (Alkalis) కూడా వాటియందున్నవి. ఇంతేకాక ఫలములలో ఆమ్లములు (Acids) జీర్ణకోశములో నిక్షారములతో కలిసి రక్తములో సూటిగ ప్రవేశించెడు సాధారణ లవణములు జనించి (పొటాశియం) సోడా, సున్నము వీటియొక్క కర్బనితములు (Corbonates) కలుగును.

తద్వారా రక్తము క్షారముజెందును. ఫలములలోని యామ్లములకు సున్నముతో నేకీభవించు శక్తియుండుట ముఖ్య

మైయున్నది. దీనిమూలమున నాగరిక సంఘములందెల్ల సాధారణవ్యాధి మైయున్న ధమనులు సుద్దకట్టుట (Classification of the arteries) నివారణ యగును. ఇంకను ఫలములలోని ఆమ్లములు వాతములుగల సందులలో (Gouty jo i n t s) చేరెడు సోడాను కరిగించుటకును కిర్మము నుండి మూత్రికామ్లమును (uric acid) వెడలించుటకును తోడుపడును. అయినచో కేవలము ఫలాహారముమీాద నే మనుష్యుడు జీవించవచ్చునా? మరియు ఫలములవలన బలముకలిగి జీవయాత్రినడుపుటసాధ్యమా? అని కొందరనుగు దురుగాని వారిప్రిశ్నలు శాస్త్రసమ్మతములా? అని విచారించినకాదు. అల్పానుభవముతో నడుగుప్రిశ్నలు. ఇందుకు నిదర్శనముగ పెక్కు-మం దిప్పుడు ఫలాహారజీవనముతో, ఆనందారోగ్యములతో నున్నారు. వారు ఫలాహారముతప్ప నే పదార్థమునుదినక బహు యారోగ్యకాయులై దనరుచున్నారు. మాన్చెస్టరు పట్టణమున శాకాహారసంఘములో (The Vegetarian Society 257 Deansgate Manchester) బహుమంది ఫలాహారులై యనేక పందెములలో జయమొందినారు. మరి అందరికన్న కుశాగ్రిబుద్ధిగలవారై దీర్ఘాయుస్సు కలవారుగ నున్నారు.

మహాత్మగాంధిగారు దక్షిణాఫ్రికాలో యుండినప్పుడు అనుభవమునకై ఆరుమాసములు ఫలములుదప్ప మరేమియు భక్షించియుండలేదు. ఫలాహారముతో నుండినపుడు వారు మిక్కిలి యారోగ్యముగ నుండిరనియు, నపుడు మానసిక

శ్రమ నెంతజేసినను ఆయాస మింతమాత్రము గలుగుచుండ లేదనియు వారి యనుభవమును వ్రాసినారు. వివిధఫలములు, కాయలు, దుంపలు మొదలగునవి నిజమగు స్వాభావికాహార మై యుండుటచే పీటిని సేవించువారు రోగోపద్రవములులేక వైద్యుల నపేక్షించక వైద్యాలయములలో కాలిడక ఆరోగ్య భాగ్యానుభవులై దివ్యసుఖము అనుభవించవచ్చును. ఫలభక్షణ మభ్యసించిన ప్రతిపురుషుని యిల్లాండ్రకు చెరశాలవైయుండు వంటశాల దివ్యమగు పాఠశాలయై పరిణమించును. వంటశాల కు బానిసరాలై తన యావజ్జీవితమును, అస్వాభావికమును ననారోగ్యములు నగు వివిధపాకములను వండుటలో నేర్పరి యై పిల్లపాపలను తిండిపోతులుగజేసి అనారోగ్యము హెచ్చిం చును. పై పాపమునుండి దూరము కావలయునన్న ఫలభక్షణ ప్రచారము జేయుచు ప్రతిపాకమందిరమును ఫలనికేతనముగ మార్చవలయును. ఇందుచే గృహిణి మనుష్యజాతిసుధార ణకు తోడ్పడి ఆరోగ్యశాస్త్రములను సత్యాసత్యవిమర్శనాగ్రం థములను జదివి తన సంసారమును స్వర్గప్రాయముగజేయును. ఇట్టిమార్పుల నవలంబించు గృహిణులును, కామక్రోధవశులు గాక శాంతసమాధానయుక్తులై లోకోపకారులుగ దనరు చున్నారు. కాని బహుకాలముగ ననేకవిధములగు రుచిపదా ర్థములను సేవించి జిహ్వాచాపల్యమునకు దాసులమైన మనము నొక్కతూరిగ నన్నిటిని విడుచుట సాధ్యమా? కాదు. క్రమ క్రమముగ ఫలభక్షణ మభ్యసించవలయును. బిడ్డలకు బాల్య మునుండియు ఫలాహారమభ్యసింపజేసిన ననన్యమగు నారోగ్య

ము బుద్ధికుశలత గలుగును. పిల్లల పురోభివృద్ధి నపేక్షించు తలిదండ్రులీవిషయమున నుపేక్షచేయుట యుక్తముకాదు. పిల్లలారోగ్యమునకై పాటుపడువారి సంతానములు ధన్యములు. వారి యారోగ్యానందములు శాశ్వతములు.

ఇట్టి సత్యయుగ మెపు డుదయమగునో ఆనాడే యారోగ్యసామ్రాజ్యధ్వజము ప్రజ్వరిల్లును.

కొన్ని ఫలముల గుణధర్మములు.

సమస్తఫలములందును ఫలశుద్ధి గుణమధికముగ యున్నది.

1 మామిడిపండు:—బహుపౌష్టికము. కొంచెము జఠరము.

2 అంజూరము:—బహుపౌష్టికము. కొంచెము జఠరము. వేసవికాలమున ప్రాతఃకాలమే నీ ఫలమును భక్షించుట చాల హితకరము.

3 ద్రాక్ష:—జీర్ణకారి, రక్తశుద్ధిఁజేయును. క్రొవ్వును వేడిమిని వేగముగ కలుగఁజేయును. గుండెయొక్క మందతను గుండెచుట్టు చేరెడు రక్తాధిక్యతకును మేలు చేయును.

4 సేబు:—త్వరితముగ జీర్ణమగుచున్నది. అశక్తులకు బాలలకు అత్యుత్తమమైనది.

5 అరటి:—పౌష్టికము, మరి మలశుద్ధిగుణమధికము.

6 కిత్తలి:—జీర్ణకారి, రక్తశుద్ధిఁజేయును.

7 సీమరేగు:—శ్రేష్ఠమైన యాహారమును, నౌషధమునై యున్నది. శరీరమును పరిశుభ్రపరచును. రోగపదార్థమును వెడలించును. వాతమును, గుండె కొట్టుకొనక పోవుటను మాన్పును. భోజనమునకుముందే వీటిరసమును పుచ్చుకొన్న పులితేన్పులు నివారణమగును. వీటిరసము సూక్ష్మజీవుల నపహరింపగలదు. విషజ్వర శిలీంధ్రముల నిది జంపును.

8 రేగుపండ్లు:—చెక్కు తీయకుండ తినినచో విరేచనకారులును, చెక్కు తీసి తినినచో గ్రహణినివారకములునై యున్నవి. పుట్టకొక్కు విషమునకు విరుగుడుగ నుపయోగించును.

9 అనారస:—భోజనానంతరము పుచ్చుకొనిన నిది మిక్కిలి జీర్ణకారి యగును. గండమాల యను వ్యాధిలో గొంతుకనుండి రసికారుట మాన్పుటకై నీఫల ముపయోగింపబడుచున్నది. ఈపండ్లరసము మొటిమలను పులిపిరి కాయలను హరించును.

10 బాదముపప్పు:—మానవులకు సహజాహారము. వీటిని చిరుతిండిగగాక ముఖ్యాహారముగ యుపయోగింపదగినది. ఇది మిక్కిలి బలకరములయినవిగనుక మితముగ నుపయోగించవలయును. వస్తుగుణదీపికయందు "ఇది సమశీతోష్ణమైనది. క్రొత్తకాయలలోని పప్పు శ్లేష్మమైనది. వేడిచేసి చలవచేయును. వీర్యవృద్ధి దేహపుష్టిని కలిగించును. మేహవాతమణచును. రొమ్మునకు

బలమిచ్చును. మూత్రపుసంచిలోని పుండ్లను మాన్పును. అన్ని అవయవములకు సత్తువగలిగించును. గొంతుకను, రొమ్మును మృదువుపరచును. దగ్గు, కార్జపు (liver) నొప్పి, క్షయ వీటినణచును. మంచివీర్యమును బుట్టించును. గురదాలకు (kidneys) బలముచేయును. వాతమును హరించును. పళ్ళనొప్పి దేహమార్చుకొనిపోవుట శిరోరోగములను పోగొట్టును. విడిచివిడిచివచ్చే జ్వరమును పోగొట్టును." అని వ్రాయబడినది. ఈపప్పులు తినుట కారంభింపగనే శరీరమం దిదివరకు చేరియున్న రోగపదార్థము వెలువడ ప్రారంభించును.

11 వేరుశనగ:—ఇది బ్రెజిల్ (Brazil) దేశపు పంటయందురు. ఇప్పుడన్ని దేశములలోను పైరుచేయబడుచున్నది. మనదేశమునకు కొద్దికాలము క్రిందటనే పోర్చుగీసువారు తెచ్చిరని చెప్పుదురు. (Chinees almond) అని వాడుచుండిరి. ఈపప్పులు మిక్కిలి బలకరమైనవి. పశ్చిమదేశములలో చాలమందికి ముఖ్యాహారము. వస్తుగుణదీపికయందు "వేరుశనగపప్పు మిక్కిలి రుచిగానుండును; బలమును, వీర్యవృద్ధిని కలిగించు"నని వ్రాయబడినది. వీటిని వేయించిగాని కాల్చిగాని తినరాదు. పచ్చివిగానే తినవలయును. వీటిని తినప్రారంభించిన రోగపదార్థము బయల్పడ ప్రారంభించును.

12 టెంకాయ:—ఇది మానవుని ముఖ్యాహారమని చెప్పవచ్చును. మనుష్యున కావశ్యకమగు ఆహారతత్వము

లన్నియు నిం దిమిడియున్నవి. చాల బలమును వీర్య వృద్ధియు జ్ఞానాధిక్యతను కలిగించునది. ఒంకాయమాత్రము దిని జీవించవచ్చునని యనేకమంది వ్రాసినారు.

శరీరసంఘటనము.

ప్రతి ప్రాకృతశరీరమును, తనలో నేవిధమైన బాహ్యాభ్యంతరపదార్థములవలన నేదేని మోక్షముత్పన్నమైనయెడల నాదోషము బలప్రయోగాదులచే వృద్ధినొందక స్వాభావిక స్థితియందున్నంతవరకు శరీరమే యథాసాధ్యముగ ననావశ్యకమును, హానికరమునునగు దోషమును, లోపలనుండకుండ బహిర్గతముగఁ ద్రోసివేయు సామర్థ్యముగలదిగ భగవంతునిచే నిర్మింపఁబడియున్నది.

ఈ దేహముయొక్క సంఘటన మీలాగున సదాప్రయత్నము చేయుచుండుట మనకు ప్రత్యక్షము. మన శారీరక యంత్రమందు సర్వదా యనిష్టపదార్థ ముత్పన్నమగుటయు, నది బహిష్కృతమగుటయు జూచుచునే యున్నారము. మల మూత్రస్వేదాది నానావిధములగు వికారపదార్థములు వెడలుటకు మన శరీరములే స్వయముగ పనిచేయుచున్నవి. ఇందువలన మనము మనదేహయంత్రబలమునకు ప్రతిబంధకముగను శక్తినిరోధకములగుపదార్థములుగాని, పనులుగాని, లోపల ప్రవేశింపఁజేయుటయు, నాచరించుటయు, రోగహేతువులని దృఢముగ తెలిసికొనవలయును. మానవుని యన్యాయకార్యములలో నెల్ల నిది మొదటి యన్యాయమైయున్నది. ఈశారీరక

సామర్థ్యమునకు మించి యొకపనినిఁ జేయబోయినప్పుడును, దీనికి హానికరమగు కర్మ జరిగినప్పుడును దీని బాహ్యాంతరాంగములకు విపత్తు సంభవింపబోవునప్పుడును, తత్క్షణమే యొక వైశేషికమగు అవాఙ్మానసగోచరమూలమున "ఈపని నింతటితో చాలింపుము! ఇదిగో నీకపాయము కలిగినది! కలుగ బోవు చున్నది!" ఇత్యాదిగ హెచ్చరించుచున్నది. ఈవిధముగ మన శరీరము తనకు సంభవించు బాహ్యాభ్యంతర యనిష్టములనుండి తన్ను తాను రక్షించుకొనుచున్నది. ఈ రక్షకసూచకమును నిర్లక్ష్యపఱచుటయే మన తప్పితమై యున్నది. మనశరీరమందలి దూషితాంశములను బయటికి బహిష్కరించెడు యవయవములలోగల బలమును, సామర్థ్యమును, వాని చాకచక్యమును, మన ముపర్యుక్తమగు సదుపదేశములను పెడచెవినిఁబెట్టి యుదాసీనముగ నుండుటవలన క్షీణించి క్రమక్రమముగ మనశరీర మన్యపదార్థముతోఁగూడి రోగగ్రస్తమగుచుండును. భోజనము ప్రకృతి విరుద్ధముగను, పరిశ్రమ మధికముగను చేయవద్దని మనశరీరసంఘటనము విస్పష్టముగ జెప్పుచున్నది. నిరంతర పరిశ్రమమును, బొత్తిగ పరిశ్రమలేని యధిక విశ్రాంతియును మనయొక్క శరీరమునకు తప్పక హాని చేయునని జ్ఞాపకముంచుకొనవలయును. ఆవిశ్రాంతి పరిశ్రములు రెంటిని అత్యధికముగగాని యత్యల్పముగగాని యాచరింపకూడదు.

శ్రీ వేలూరి రంగధామనాయుడు
తెలప్రోలు. 20

శారీరాంతరక్రియ-వ్యాయామము

శారీరశాస్త్రజ్ఞులును గొప్పభిషగ్వరులును చెప్పునదేమన, మనుష్యజన్మమెత్తినదిమొదలు మరణపర్యంతమును శరీరమున నొకవిధమగు విషపదార్థ మేర్పడుచునేయుండి శరీరసుఖావహంబుల కాటంకములు కలిగించును. శరీరమందు చిన్నచిన్న రక్తకణములున్నవి (cells). ఇవి శరీరాంతరక్రియలచే తమంతట తామే నశించుచున్నవి. కాని మరియును రక్తసంచలన సహాయముతో నప్పటికప్పుడే నూతనకణము లేర్పడి నశించిన వాటిస్థానమును నాక్రమించుకొనుచున్నవి. ఈపరివర్తనము సదా జరుగుచునేయుండును. ఇది వృక్షజాతిలోను జరుగుచున్నది. ఈక్రియకు నాంగ్లమున (Metabolism) మెటబాలిజం అందురు. ఈకణములు అవిశిష్టముగ బహిష్కారముగాకున్న విశిష్టావయములకు విషపదార్థమేర్పడి మిక్కిలి హాని కలుగజేయును. కనుక యాదూషితపదార్థమును బహిష్కృతమొనర్చుటయే మన శరీరాంత్రిక ముఖ్యధర్మము. ఇట్టి అన్యపదార్థ బహిర్మార్గమునకు ప్రధానము త్వగింద్రియము. కనుక రోగపదార్థము చెమటమూలముగను మూత్ర శ్వాస గుదముల మూలమున సయితము వెడలుచుండును. మరికొంత ఆక్సిజన్ (Oxygen) మూలమున నశింపజేయబడుచున్నది. కనుక శుద్ధవాయుసేవనము వ్యాయామము లేకపోయిన దుష్పదార్థము దేహమందునిలిచి వ్యాధికి కారణమగుచున్నది. తుదకు భుజించిన యాహారమైనను పచనముకాకను, అంగాంగములకు పోషణద్రవ్యములను పంపబడకను విషమేర్పడి మదము సంభవించు

ష. కాబట్టి వ్యాయామ విశ్రాంతములు తప్పక కలిగియుండ వలయును. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములగుండ ప్రాణవాయువు లోపల జొచ్చి, మాలిన్యమును హరించుచుండును. మరియు మల మూత్ర స్వేదరూపముగ కొంత నెట్టివేయబడుచున్నది. ఉపర్యుక్త కార్యము కొన్నిదినములాగి చెమటనయితము పట్టకపోయిన, మరణము సిద్ధించును. కనుక బహిర్భూమికి వెళ్లి, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను విడుచునంతశక్తి యుండగనే ఆరోగ్య సూత్రావలంబులు కావలెను. మనమెపు డధికపరిశ్రమలు చేయుదుమో యపుడే రక్తకణము లధికముగ నశించును. కాని క్రొత్తవి యపుడే నుత్పత్తియగుచుండును. అప్పుడు పరిశ్రమములను మాని విశ్రాంతిని బొందవలయునని వైజ్ఞానికుల యభిప్రాయము. అర్థాత్ శరీరారోగ్యమునకై పరిశ్రమ వ్యాయామములు అత్యావశ్యకము లు. శారీరక మరియు మానసిక విశ్రాంతిలేనిచో నప్పుడే దేహము కృశించును. కనుక విశ్రాంతి ఆవశ్యకము.

విరామములేక బనులుచేయుచుండిన నూతన కణోద్భవము కలుగక నవజీవనసంచార మాగిపోవును. దినదినమును దుర్బలులమగుదుము. కనుక ప్రాకృతవిశ్రాంతి రాత్రి నిద్రయైనది. నిద్రావస్థలోనే నశించిన రక్తకణములు వృద్ధినొంది, శారీరకోన్నతిని కలిగించుచుండును. ఇట్లు విశేషవిశ్రాంతి బొందినను మిక్కిలిచెరుపే గలుగును. పరిశ్రమ విశ్రాంతులు రెండును శకటిగతిని బోలినవి. పరిశ్రమయున్న విశ్రాంతి, విశ్రాంతియున్న పరిశ్రమము యుండియే తీరవలయును. ఈద్వి

త్వసమత్వము లోపించినయప్పుడే యారోగ్యలేమియు సిద్ధించును. కనుకనే అంగాంగములకు విరామ మొసగుటచే వాటి నియమితకార్యములు చక్కగ నెరవేర్చుచు ఆరోగ్యమును ప్రాప్తింపఁజేయును. పరిశ్రమవిరామములు రెండును మనుష్య, పశు, పక్షి, జలచర, స్థలచర, వనస్పత్యాది వృక్షములలో సయితమేకరీతియుండుట జూచుచున్నారము. ఇయ్యది ప్రకృతి శాసనము.

నియమోల్లంఘనము

మనమొక జింకను మాంసాహారముఁబెట్టి పోషించినచో సఫలత నొందజాలము. మానవులదేవిధమున నభక్ష్యపదార్థముల సేవనముచేత చెడిపోవుచున్నారు. మానవప్రకృతికి విరుద్ధములైనట్టియు, నస్వాభావికములైనట్టియు, హానికరములైనట్టియు పదార్థములనుభుజించి రోగమను పంటను పోషించుచున్నారము. ఇదిగొప్పయన్యాయము. ఇట్టి యనుచితములును నానావశ్యకములునగు కార్యముల జేసి మన దివ్యశరీరములు చెడిపోయినవి. మన ప్రాచీనులాచరించిన యారోగ్యవిధులను ప్రకృతిచికిత్సలను పెడచెవినిబెట్టి నవీనవైఖరీవ్యామోహమునఁ జిక్కినారము. పూర్వము బ్రాహ్మముహూర్తమున అనగా ప్రాతః కాలము 4 గంటలకే నిద్రలేచి బహిర్భూమికి వెళ్ళి నుదయకర్మములనెల్ల నెరవేర్చుకొని శుద్ధవాయుసేవనము చేయుచుసూర్యోదయమునకు పూర్వమే స్నానసంధ్యలు చేయుచుండిరి. ఇపుడన్ననో నిద్రలేచినతోడనే కాఫీ, ఉపమా మొదలగు నల్పాహా

రములును, అనంతరము బీడి, చుట్ట, సిగరెట్ లేక నస్యముల నుపయోగించుట, మరి హ్యాట్, బూట్, కోట్, సూట్ మొద లగు నవీనములగు నుడుపులను ధరించుట, తదుపరి మిత్రమండ లిని దర్శించుటకు వెళ్లుట, మరియు నర్ధగంటకు భోజనము, బజారు నకు వెళ్లినచో కంటికగఁబడిన పదార్థముల అనవసరముగ కొని తినుట మొదలగు పనులు చేయుచున్నారము. తద్దోషపరిహార ముకొరకు భేదిమాత్రలను సేవించవలసివచ్చుచున్నది. కొందరి మిత్రుల సహవాసముచే పరిమితనియమములను పాటించక మరల కాఫీ,టీలను ప్రకృతివిరుద్ధ యాహారములను భుజించి ప్రతి దిన ముదయసాయంకాలములు కల్లుసారాయియంగళ్లకు పోవు పానప్రియులవలె సీసాలను బట్టుకొని యంగవికారములతో బోవుచుందురు. వారిస్వదోషముల నెరుగక సిగ్గుమాలి వారిరోగ మహాత్వముల నెరుగఁ జేయుచుందురు. స్వయంకృతాపరాధముచే సంపాదించుకొనిన నక్రమ వ్యాధులను గురించి "నేనేలచేయు దును; నాపాలిటి శని మంచివాడుకాడు; ఇదినాకర్మ" యని తన యొక్క దుర్నడతలను దీనతతో చెప్పచుండు టెంతసిగ్గు, యెంత పరితాపము. మర్మాంగములను కత్తిరించుకొందురు. విషప్రా యములగు మందులుద్రాగుదురు. అంగవిహీనులై నగుదురుగాక. వారి నియమోల్లంఘనము నెరిగి తద్దోషనివారణకు దగుచికిత్స జేసికొనరు. అట్లునడువరు. ఉచితముగ నొసగబడు నౌషధముల మరి నవీనడాక్టరుల సహాయముతో నెట్టివ్యాధియైనను పోగా ట్టుకొనవచ్చునను పిచ్చిభ్రాంతిచే మరిమరి నియమోల్లంఘనము చేసి ప్రకృతిదేవిచే వ్యాధియను శిక్షను బొందుచుందురు.

మరియు హాస్పిటల్ అను చెరశాల ప్రవేశమును చేయుదురు. మన స్త్రీలు వారిసంతానవిషయమునఁ జేయు నపచారములు మితిమీరిపోయినవి. బాలబాలికలకు కాలనియమములేక శనగపప్పులు బోరుగులు మొదలగు రసస్వాదపుష్టిరహితమగు తిండి నిచ్చి రోగపదార్థమును హెచ్చించుచున్నారు. ఇది బాలురకు మహోపకారము చేసినట్లు భావింపఁబడుచున్నది. ఇంతేకాక తాంబూలమునమలుట, సోడాత్రాగుట, లడ్డూ, మిఠాయిలను తినబెట్టుట గొప్పతప్పు. ఇయ్యది బిడ్డలయందలి ప్రేమయని తలచుచున్నారు. ఈలాగున నశనవసనకర్మాదులన్నిటియందును మనము సదా నియమోల్లంఘనము చేయుచున్నారము. ఈ యుల్లంఘనమువలన మన శరీరమందు విషమును వృద్ధిచేసికొని యావిషమును హరించుటకు నౌషధరూపములగు విషములనుబుచ్చుకొనుచున్నారము. ఇది రెండవ యన్యాయమైయున్నది.

భారతీయుల ఆయుర్దాయము

ప్రాచీనకాలపు భారతీయులు దీర్ఘాయు రారోగ్యములుగలవారై యుండిరి. వారి జీవితకాలపరిమితిని చెప్పిన నెట్టివారికైనను ఆశ్చర్యముగలుగకమానదు. ఎందుకన మనమిప్పుడంత అల్పాయుష్కులమై యున్నారము. సాధారణముగ నాలుగుసహస్రవత్సరముల క్రితము జరిగిన భారతీయయుద్ధములో అత్యంతపరాక్రమముఁ జూపినవేళ శ్రీ భీష్మాచార్యులు 170 నూటడెబ్బది వత్సరముల వయస్సుకలవారై యుండిరని శ్రీమాన్ శ్రీపాద దామోదరసాతవళేకరు యను పండితులు

అనేకాధారములతో దృఢీకరించినారు. మరియు వ్యాసమహర్షి భారతయుద్ధసమయమున 157 సం॥ వయస్సుండెననియు యుద్ధానంతరము భారతమును రచించను 3 సంవత్సరములకాలము పట్టినదనియు $1\frac{1}{2}$ శతమానములుమీరిన వృద్ధాప్యమందిట్టి అద్భుతకావ్యరచనాశక్తి యుండెనని వ్రాసినారు.

వర్తమానకాలమందలి దీర్ఘాయుష్మంతులు.

1 బా. మల్హారి (గడరియా) (సావంతవాడి) ఆయువు 115సం॥ వీరు చనిపోయి 22 వత్సరములైనది.

2 పం. ప్రిభాకరశాస్త్రి (బొంబాయి) ఆయువు 108సం॥

3 అంకల్ జాని (Dealintan Kej) ఆయువు 131 సం॥ సజీవులు. Good Health Vol. LV. No. 5.

4 మ. రాశేట్ భురక్కి సునార (సతార) ఆయువు 105సం॥

5 స. మహమదఖాన్ (కొల్హాపూర్) ఆయువు 103సం॥

John Shell, now living at Greasy Creek, Leslie country, Ky, at the age of 131 years, is probably the oldest inhabitant of the United States and perhaps of the world. He never used tobacco........His mind and memory are remarkably bright ....His oldest living child is ninety-seven years old ....Two doctors examined him while in Lexington and they said he had the blood pressure of a man of forty-five years............He walks unaided.

Good Health Vol. LV; No. 4 April 1920.

ఆయుర్వృద్ధివిచారమంతయు పెక్కు ఉదాహరణము

లతోను, శాస్త్రాధారములతోను, ఆయుర్వృద్ధి మార్గముల తోను ముద్రింపబడును. అందులో విపులాభిప్రాయములను గాంచవచ్చును.

ఎం. వి. ఎం.

ఇంచుమించు రెండు సహస్రసంవత్సరముల వెనుక "అరాయన్" యను చైనాదేశపు చరిత్రకారుడు స్వానుభవముతో ఆకాలపు భారతీయులను గురించి వ్రాసియుండునదేమనగా "హిందూస్థానములో 140 నూటనలువదిసంవత్సరములు వయస్సుగల జనులనేకులున్నారు. శతవత్సరములు వయస్సు గతించినతోడనే వారికి నొక విలక్షణమగు నామమిడుదురనియు వ్రాసినాడు. ఇట్టి దీర్ఘాయుస్సు భారతీయుల కెందుకిప్పుడు లేదు. కారణములెక్కువ. ప్రాచీనకాలపు వారిసంగతి నటుండనిండు. నాలుగైదు శకములకిందట బ్రతుకుచుండినంత కాలమైనను జీవించుచున్నారా?

మనపూర్వులు వృద్ధాప్యమునొందియే మరణమందుచుండిరిగాని యిప్పటివారివలె అకాలమృత్యువునోటబడి జీవితోద్దేశ్యముల నష్టపరచుచుండ లేదు.

మనయంతటి యల్పాయుష్కులు ప్రపంచమందెవ్వరు చెప్పజాలరు.

యూరపుఖండపువారి సరాసరి (Average) వయస్సు ౫౦ సంవత్సరములు అమెరికా ఖండపువారి ఆయుఃప్రమాణము సరాసరి ౫౫ సంవత్సరములు జపానువారి ఆయుః పరిమాణము ౫౮ సంవత్సరములైయున్నది. భారతయుద్ధ సమయమున

నీ ఖండపువారి సరాసరి ఆయుస్సు ౧౦౦ సం॥లైయుండెను. అయితే మనదేశపు ఆయుర్విచారమన్ననో ౨౩ సంవత్సరములు సరాసరియైయున్నది. గడచిన శతమానముక్రితము నిదే సరాసరి 33. సంవత్సరములుండెను. ఈప్రకారమీ దేశజనుల ఆయుర్వృద్ధి దినదిన క్షీణదశనొందుచుండు టెంతయు విచారకరము. ఇట్టి అల్పాయుష్కులమగు మన మేమహాత్కార్యమును చేయుదుము? స్వహితముగాని లేక పరహితముగాని సాధించదలచిన దీర్ఘకాల జీవితోపాయములను వెదుకుటావశ్యకము కాదా. కాఁబట్టి దీర్ఘాయుస్సును బడయఁగోరి భారతమాతను పునరుద్ధారణగావించుట ప్రతిభారతీయుని ప్రథమకర్తవ్యమని నొక్కి వక్కాణించుచున్నాను.

ప్రపంచసుఖమును త్యజించి త్వరగా మరణించ నేరును నిచ్ఛగించరు. సర్వజనులును దీర్ఘకాలముండవలయునను సదుద్దేశ్యముతోనే పాటుపడుచున్నారు. కాని అట్టియుద్దేశ్యమును సార్థకమగునటుల నడుచుటమాత్రము మరుదు. మరణమునకు గురియగు కార్యములనే పెక్కుమంది యాచరించుచున్నారు. ఆయుక్షీణతకు గురియగు నాచరణముల నాచరించుట ఆత్మహత్యయనియే చెప్పవచ్చును. కాఁబట్టి నికనైన నీభయంకరమగు దురాచార దురభ్యాసములను త్యజింపఁజేసి దేశోద్ధారణము చేయుఁడు. దీర్ఘాయురారోగ్యములు వర్ధిల్లుగాక!

భారతీయుల ఆరోగ్య భాగ్యము.

మన దేశపు సోదరులు అల్పాయుష్కులైనను తమజీవితముల ఆరోగ్యముగ గడుపుచున్నారా? లేదు. ఈ యల్ప జీవితమునుసహా నానారోగపీడితులై గడుపుచున్నారు. వైద్యులు వైద్యాలయములు హెచ్చుచుండినకొలది రోగముల సంఖ్య వృద్ధియగుచున్నదనుటకు ప్రబలనిదర్శనము. వర్తమానకాలపు పత్రికావలోకనముఁజేసిన నూతనసమాచారము లగయుటకు మూరు ముక్కాలుభాగము నౌషధసంబంధమగు ప్రకటనలే కానబడుచున్నవి. రోగులయొక్కయు రోగములయొక్కయు సంఖ్య హెచ్చుచున్నదనుట కిదియొక దృష్టాంతము. ఈరీతి రోగులతో నిండియుండుదేశ మేఘనకార్యమును చేయును? ఇది ప్రపంచమునకే భారమగుచున్నది. మనుష్యుఁడు రోగియగుటచే తానితరులకు చేయవలసిన మేలు తప్పుటేకాక తా నితరుల నుండి సహాయమపేక్షించవలసి వచ్చుచున్నది. అందువలన రోగినుండియు నుభయకష్టనష్టములు సంభవించుచున్నవి.

ప్రకృతికి వ్యతిరేకమగు మన స్వయంకృతాపరాధములచేతనే మనము రోగులమగుచున్నారము. కనుక రోగినైనానని చెప్పుకొనుచు నితరులసహాయ మపేక్షించుట తన మనోదౌర్బల్యమును అల్పత్వమును జాటుటగదా? ఇదివెంత సిగ్గు?

ఇతర పశుపక్షి ప్రాణులెందుకు మనుష్యులవలె నానా వ్యాధులతో బాధపడక జీవితాంతమువరకును నిరోగులై

యుండి సుఖపడుచున్నవి. మరి మానవులకు పెక్కువిధముల సహాయమునుఁ జేయుచున్నవి. ఇందుకు కారణము:—ప్రకృతి ధర్మబద్ధమై నడచుకొనుటయే. ఇందుచే మానవులు పశువుల కన్న నికృష్టులైనట్లు వేద్యమగుచున్నది. కారాగృహవాసి యనుభవించు కష్టముకన్న వైద్యాలయములలో రోగు లనుభవించు కష్టతాపములఁ గాంచిన రోగులే గొప్పయపరాధులని తేలపడక మానదు.

ఏకుటుంబములో లేక జాతిలో అథవా దేశములో రోగులసంఖ్య హెచ్చుచుండునో ఆకుటుంబము అథవా జనాంగము లేక దేశము తప్పక హీనదశనొందునని ఖండితముగ నెరుగవలయును. "జనుల ఆరోగ్యమే జాతియొక్క అభివృద్ధి" (The health of the people is the prosperity of the nation) అని ఇ. మైల్స్ యను పాశ్చాత్య పండితుఁడు చెప్పినాడు. మనదేశమందన్ననో రోగులసంఖ్య హెచ్చుచున్నది. ప్రజ లల్పాయుష్కులగుచున్నారు. ఇది భరతఖండమునందొక్క కళంకము. ఇప్పటి జనులు వృద్ధులకన్న దుర్బలులు, నిరుత్సాహులు, నిస్తేజులు, నిర్వీర్యులు నైయున్నారు.

ఇట్టివారివలన దేశసుధారణ కలుగుటెట్లు?

ఎవరు సుఖజీవన మపేక్షింతురో, యెవరు నితరుల సహాయమపేక్షించక నితరులకు ఋణస్థులుగాక నుండనిచ్ఛగింతురో, ఎవరు వారిజాతికొరక మహాత్కార్యమునుఁ జేయనుద్యుక్తులుగ నున్నారో, నెవరు జన్మభూమి పునరుద్ధారణకు పూని

మాతృభూమి ఋణవిముక్తులుగా నెంతురో అట్టివారు దివ్యమగు ఆరోగ్యభాగ్యమును తప్పక ఆర్జించవలయును.

ఆరోగ్యము వినా నేదియు లభించదు.

ఆరోగ్యసూత్రములు.

డాక్టరు W. W. హాల్ ఎ. ఎం. ఎం. డి. యను ప్రసిద్ధ పండితుఁడు వ్రాసియుండు "How to live long" యను గ్రంథమందలి కొన్ని ఆరోగ్యసూత్రములు.

1 క్రొత్తబట్టను బహుశ్రద్ధతో నుపయోగించిననదెట్లు చాలకాలముపయోగింపఁబడునో నట్లే నీదేహమును నెక్కువ లక్ష్యముంచి కాపాడిన బహుదినములదనుకను దృఢతరమై యుండును.

2 మన యజ్ఞానముచేగాని నథవా ఆహారవిహార పానీయములం దుపేక్షచేయుపట్లగాని మనలో రోగోత్పత్తియగునే గాని, స్వాభావికముగ దేహమందు రోగమెన్నటికిని కలుగదు.

3 ఎవరు నెప్పుడును నౌషధమునే నుపయోగించు పద్ధతి గలిగియుందురో అట్టివారు సదా రోగపీడితులైయుందురనుట మాత్రము జ్ఞప్తియందుంచుకొనుడు.

4 దేనిని భుజించినను దానిని చక్కగ నమలి, ఉమ్మి నీటితో కలిసి ద్రవమగులాగు చేయవలయును. అప్పుడది సులభముగ జీర్ణమగును. త్వరగా రక్తముగమారి, బలమును ప్రసాదించును.

5 భుజించునపుడు అధైర్యముగాని, చెడ్డభావముగాని మనోక్లేశముగాని యుండక సద్భావపూరితులై యుండవల యును. చిత్తచాంచల్యముకలిగి, దురాచారదుష్టభావములుం డిన భుజించునాహార మెంతబలప్రదమైనదైనను జీర్ణముకాక బలమునకుమారు రోగపదార్థమును కలిగించుచుండును.

6 శీతకాలమున నెయ్యి, నూనె, మరియు బాదము వేఱుశనగకాయ మొదలగు క్రొవ్వుపదార్థములను సేవించవల యును. ఎందుకన కొంచె ముష్ణముకలిగించును. ఉష్ణకాల మందు పండ్లు, కాయలు, కందమూలములను కొంచెమెక్కువగ భుజించవలయును.

7 చలిదియన్నమును, పాసినపదార్థములను తినుటచే నేకవిధమగు భయంకరరోగోత్పత్తి యగుచున్నది. ఇట్టి పదా ర్థములను పుచ్చుకొని కొన్నిగంటలలోనే చచ్చినవారి దృష్టాం తములున్నవి.

8 మనము భుజించు యాహార మెంతదనుక చక్కగ పచనమగుటలేదో నంతవఱకును అన్నకోశమునకు విశ్రాం తియే దొరకదు.

ఒకతూరిపుచ్చుకొన్న యాహారము పచనము కావల యునన్న సాధారణముగ 5 గంటలకాలము కావలయును. పసిబిడ్డలకు అప్పుడప్పుడు తినుటకేదియైన నిచ్చుట చాల చెడ్డ యలవాటు. ఇందుచే బాల్యముననే మలబద్ధము మరియు అజీర్ణ రోగములు కలుగుచున్నవి. ఇతరావయవములకువలెనే అన్నాశ యమునకును విశ్రాంతి యత్యంతావశ్యకము గనుక ఆహార

ముపైన నాహారమును పడవేసి పొట్టకుభారమును కలిగించ రాదు. చాలతక్కువకాలమన్నను భుజించిన యనంతరము 5 గంటలకే మరొకయాహారమును భుజించవచ్చును.

9 సంతోషకరముగ మాటలాడక మెక్కుట పొట్టకును అంతఃకరణమునకును నపాయమే.

10 మనుష్యుని శారీరక, మానసిక మరి నైతిక స్థితులతడు భుజించునట్టి యాహారమునుబట్టియుండును.

11 అజీర్ణము కలుగక మిక్కిలి హెచ్చరికతోనుండుట బుద్ధిశాలియొక్క ముఖ్యకర్తవ్యము.

12 ఈక్రింద వివరించినరీతి నాచరించినచో అజీర్ణము కలుగదు.

(1) మొదటితూరి భుజించిన యాహారము జీర్ణమై సహజమగు యాకలికలుగుదాక నెట్టిపదార్థమైనను భుజింపకుండుట.

(2) ఒకతూరి భుజించి యనంతరము మరియొక క్లుప్తభోజనసమయముదాకను మధ్యమధ్య నేమియు పుచ్చుకొనక యుండుట.

(3) ఆహారమురుచియని, జిహ్వాపేక్షచేత తినక అట్టి పదార్థముల భుజించు పరిమేయమే కలిగినప్పుడు మిక్కిలి మితముగ పుచ్చుకొనవలయును.

(4) మిక్కిలి యాత్రముతోగాని, త్వరితముగగాని నెక్కువనిదానముగగాని భోజనముచేయకూడదు.

(5) ఆహారము చక్కగనమలి ఉమ్మినీటితో కలిసి నతరువాతనే మ్రింగవలయును.

(6) ఆహారసేవనానంతరము అల్పవిరామమొందియే నేకార్యమైనను ప్రారంభించవలయును.

13 ఏ వ్యాయామముచే బాహ్యప్రదేశమందలి పరిశుద్ధవాయుసేవనము ఉత్సాహపూర్వకముగ పీల్చుకొనగను వగునో యట్టి పరిశ్రమమే శ్రేష్ఠమగునది. అట్టిదానినే ప్రతిదినమును చేయుచుండవలయును.

14 మిక్కిలి యాయాసముగలుగునట్లు వ్యాయామముచేయుటచే హితమునకుమారు యహితమే అధికము.

15 ప్రతిదినమును పరిశుద్ధమైనగాలి దొరకుచోటులలో క్లుప్తకాలమందు మితవ్యాయామము చేయుదానికన్న శ్రేష్ఠతరమగు ఆరోగ్యమార్గముగాని మందుగాని ప్రపంచమున మరొకటిలేదు.

16 కసరత్తుచేసిన స్థలమునకన్న హెచ్చువేడిమిగల చోటునందు, దేహపరిశ్రమానంతరము విశ్రాంతినొందవలయును. ఈ సులభమగు నియమమును బహుజాగరూకతతో యనుసరించిన ప్రతి సంవత్సరమును రోగులసంఖ్యతగ్గి నూరారుమంది ప్రాణములు మిగులును.

17 ప్రతి ఋతువులోను, ప్రతిస్థలములోను మరి ప్రతిసమయమందును నాసికామూలముననే శ్వాసోచ్ఛ్వాసములను నడుపవలయును. ఇట్లుచేయుటచేత ముక్కురంధ్రములద్వారా గాలి నతిమితముగ లోపలకుపోవుచుండును.

రొమ్ము వెడల్పగును. నిద్రకాలమందు క్రిమికీటకములు నోటి నుండి కడుపున ప్రవేశించుట అవకాశము గలుగదు.

18 సుఖనిద్రకావలయునన్న దేహాయాసమగు పరిశ్రమము చేయవలయును.

19 మానసిక పరిశ్రమము చేయువారికి సుఖనిద్ర యొక్క ఆవశ్యకత మిక్కిలిగయున్నది. 50 సం॥ మీరినయనంతరము ప్రతిదినము 8 గంటలసేపు నిద్రించవలయును.

20 తను మనస్సులకు విశ్రాంతి నిచ్చుటకు రాత్రియే బహుసమంజసమగు కాలము.

విద్యార్థులకు నెక్కువ కాలము విశ్రాంతికావలయును. నిద్ర పోవునప్పుడెవరును తొందరపెట్టి లేపరాదు. నిద్రాభంగము చేయుటచే ఆయుక్షీణత నొందును.

21 ఏగదిలో సూర్యప్రకాశము పడుటలేదో అట్టి గది యెంతసుందరముగను స్వచ్ఛముగను యుండినను నట్టి గదిలో పరుండుటకు గాని లేక కూర్చునియుండుటకుగాని యోగ్యము కాదు.

22 ఒకనికి పరుండుటకు 10 అడుగుల పొడుగు 10 అడుగుల వెడల్పు 10 అడుగుల ఎత్తుగలదిగ కావలయును.

23 స్వాభావికమగు నిద్రకన్న శ్రేష్ఠతరమగు విశ్రాంతియే లేదు.

24 రాత్రివేళలో మనము నిద్రించుదానికన్న నెక్కుడు నిద్రకావలయునన్న పగలు బహిర్యానములందు విహరించుచుండవలయును.

25 పొగాకు మరియు మైకముకలిగించు నితరపదార్థసేవనమువలనను దౌర్బల్యము కలుగుచున్నది. తలనొప్పి చిత్తవిభ్రమణము కలిగి నిద్రాభంగమేర్పడును. ఇట్టి దుష్టపదార్థసేవనమువలన తలయందురక్తము అతివేగమున హెచ్చుగ చేరి జ్ఞాననాడుల కపాయము కలుగజేయును.

26 ఔషధములందు సయితము మద్యము నుపయోగింపకుండుట మంచిది. ఎందుకన నొకతూరి దానిరుచి నాలుకను లోబరచుకొనినదనిన మరల దానిబారినుండి విడుదలయగుట కడుదుస్తరము.

27 మత్తుపదార్థమెన్నడైనగాని నొక బొట్టుకూడ నుపయోగింపకుండుటచేత కాలువలలోను జలదారి గుంటలలోను పడిమరణమందుట తటస్థించదు.

28 పొగాకు మరి మద్యముయొక్క రుచి నస్వాభావికములైనవి. వాటిరుచి వాసనలు కృత్రిమములైనవి. గనుక నవి దేహమున కమితాపాయ మొనరించును.

29 పొగాకు సేవనమువలన అంధత్వము అశక్తి కంఠరోగములు మొదలగునవి సంప్రాప్తములగుచుండును. కొందరి కీదుర్గుణములు కలుగవని భావించి వాడుట మిక్కిలి పొరబాటు.

30 కోపావేశముయొక్క తాపముతోనే చాలమంది మృతిచెందినారు. కనుక నెప్పటికిని శాంతహృదయులై ఆనందముతో నుండవలయును.

31 అమితదేహపరిశ్రమముచే నెంతదేహము క్షీణించుచున్నదో నంతకన్న నెక్కుడు చింత కాంతులగుటచే కలుగుచున్నది.

32 దుఃఖమును త్వరగ మరువక మనస్సునందే యుంచుకొనుటచేత దేహము తప్పక క్షీణించుచుండును.

33 మనస్సతి యుత్సాహముతోను, ఉల్లాసముగను నుండిన తినిన యాహారమతిత్వరగ జీర్ణమగుచున్నది.

34 జలుబు కలుగగనే బహుజాగరూకతతో నుండవలయును; నెందుకన నది పుప్పుసపుజాతును ఎమేనియా యను భయంకర రోగమును కలిగించును. మరియు నదియొక వారము దినములలోనే నది గుణముకాజాలనంత బలకరమగు స్థితిని జెందుచున్నది.

35 నాడి నిమిషమునకు ౯౦ కన్న నెక్కువగ నాడుటయు మరియు 8-10 దినములవఱకును ప్రతినిత్యము ప్రాతఃకాలమున దగ్గువచ్చుటయు, క్షయరోగలక్షణములై యున్నవి.

36 ప్రతిప్రాతఃకాల మొకమారు మలవిసర్జనము చేయవలయును. అట్లుకానిచో నాటిదినముపవసించి చల్లని నీరుగాని ధనియాల కషాయముగాని త్రాగి మలవిసర్జనము కలుగఁజేయవలయును.

చెమట వెడలునట్లు బహిర్భూమియందు వ్యాయామము చేయవలయును. మరుదినము సయితము క్రచువిరేచనము కానిచో ఫలములను (నారింజ, అరటి, దాిక్ష) ఇత్యాది మల శుద్ధిగుణముగల పండ్లనుమాత్రము భక్షించవలయు.

37 మరణకాలము సమీపించగ నాడి నిమిషమునకు 140 సార్లు ఆడుచుండును. తదనంతరము నల్లే క్షణక్షణమున కును నెక్కువగుచు తుదకు నిలిచియేపోవును.



ఉపవాసచికిత్స.

రెండవ భాగము.

అమెరికాదేశపు సుప్రసిద్ధ డాక్టరు బర్ నార్ మెక్ ఫెడర్ గారు ఈయుపవాసచికిత్సను చాలవరకు ప్రచారపరచి దాని యమోఘలాభమును జనులకు తెలియజేసినారు. ఇంతేకాదు. ఉపర్యుక్త విషయమై పెక్కు పొత్తములను వ్రాసి ప్రపంచమునకు మహోపకారము చేసినారు. ఈచికిత్సా పద్ధతులను నేర్పునొక విద్యాలయమును వీరు నెలకొల్పినారు. డాక్టరు శావక్ బి. మూదనయనువారు ఆ విద్యాలయములో నధ్యయనము చేసివచ్చి, ఇపుడు బొంబాయిపట్టణమున ఉపవాసచికిత్సాలయ మొకదానిని స్థాపించినారు. ప్రపంచమున సకలభాగములలోను ఈ చికిత్సనుండి లక్షాంతర జనులు రోగబాధనుండి విముక్తులగుచున్నారు. అమెరికాదేశపు యీ ప్రకృతచికిత్సా పండితుండు చెప్పునదేమనగా "మనుష్యునికి సంభవించు ప్రతి వ్యాధిని కుదర్చి యారోగ్యమును ప్రసాదించు దివ్యగుణము ప్రతివాని దేహములోనున్నది. ఔషధమందు లేదు. (Healing lies in persons and not in medicine.) అను నీతత్వ మిప్పటి ప్రపంచమునకు నూతనమైనదిగా నుండవచ్చును. కాని నిజముగ సనాతనమైనది. మనయాయుర్వేదము లంఘనమును గురించి బోధించుచున్నది. మన ప్రాచీనులు యాచరించి జూపించిన పవి

త్రిచికిత్సయు నిదియే. ఇంతియేకాదు. ప్రతి మతధర్మ బోధకులును వారివారి ధర్మానుయాయిలకు నాజ్ఞాపించిన ధర్మచికిత్సయు నిదియే. మరియు, నోరులేని మూగప్రాణుల సయితమీ చికిత్సనే యెప్పటికిని నాచరించుచున్నవి. ఇందుచే సర్వవ్యాధులు నివారణమగుచున్నవి. కనుకనే ప్రపంచమందలి సకల ప్రాణులును, తరులతాదులు సయితమీచికిత్సను బొంది యారోగ్యమును బడయుచున్నవి. కాబట్టి యియ్యది సర్వత్రిశ్రేష్ఠతమమగు ప్రాకృతచికిత్సయై యున్నది.

రోగమునకు ముఖ్యకారణము.

దేహమందుకలుగు సమస్తరోగములకును అగ్నిమాంద్యమే ముఖ్యకారణమని మన యాయుర్వేదము చెప్పుచున్నది. డాక్టరు ఎ. బి. సాక్షన్ అను పాశ్చాత్యపండితుడుకూడ మనుష్యదేహములో కలుగు ప్రతిరోగమునకును అజీర్ణమే కారణమని చెప్పినాడు. (Indeed there is no disease of the human organism which may not be traced to constipation) మనము భుజించునట్టి యాహారము చక్కగ జీర్ణము కానిచో నది యున్నకోశములో కుళ్లి దుర్గంధముతో దూషిత పదార్థముగ నేర్పడుచున్నది. అది రక్తములో మిళితమగుటచే ఆదూషితమగురక్తమే నానావ్యాధులను కలిగించుచున్నది. అందుచే నేదైనరోగము కలిగినపుడు దానిమూలకారణమును కనిపెట్టి యోగ్యమగు ప్రాకృతచికిత్సతో దానిని నివారణ చేయవలయునే కాని ఇచ్చవచ్చినట్టు పనికిమాలిన యౌషధముల సేవించి పలుకష్టములకు బాల్పడరాదు.

ఔషధములనుండి కలుగు యహితములు.

మనుష్యేతర ప్రాణులన్నియు ప్రకృతి నియమముల ననుసరించి ప్రవర్తించుటచేతనే యవి నానారోగములఁజిక్కక సుఖమనుభవించుచున్నవి. మనుష్యజాతిలోనయితము అరణ్యవాసులగు కొందరు ప్రకృతినియమానుకూలముగ నుండుటచే నిపుడు నాగరికతజెందితిమని చెప్పుకొనువారికన్న నెంతయో బలాధిక్యులుగను, ఆరోగ్యవంతులుగను నున్నారు. ప్రకృతి నియమముల నతిక్రమించినకొలది రోగములు ప్రబలుచువచ్చెను. వానిని నివారించుటకు కృత్రిమోపాయము లధికముల య్యెను. అవియే ఔషధములు. ఆర్యులు కనిపెట్టిన యనేకౌషధములనుగూర్చి వ్రాయబడి యదొక శాస్త్రముగానే పరిగణింపఁబడెను. ఈ ఆయుర్వేదాధారమునుండియే యునానివైద్యశాస్త్రము అనంతర మాంగ్లవైద్యశాస్త్రము నేర్పడెను. బహుకాలముగ అసంఖ్యాకములగు జనులుఔషధోపచారములను బొందుచునే వచ్చినారు. మహాబుద్ధిశాలురు కొందరు వైద్యశాస్త్రములలో ననేక సుధారణలుచేసినారు. శస్త్రచికిత్సయు ఔషధచికిత్సయు చాల ప్రయోజనకారిగ తోచినను తాత్కాలిక సుఖము నిచ్చునుగాని రోగమును నితాంతముగ కుదుర్చదు. అదేవ్యాధి మరొకరూపమున మరియొకచోట తప్పక కలుగును. కనుక నిప్పటివైద్యశాస్త్రజ్ఞులు యౌషధసేవనము నిజమైన చికిత్స కాదని చెప్పుచున్నారు. ప్రకృతిచికిత్సనుండి నేవ్యాధియైనను

నెట్లు నిశ్శేషముగ నశుగంటుచున్నదో అట్లు ఔషధోపచార మునుండి ఖండితముగ కలుగదు.

ఔషధములనుండి కలుగు ననర్థములనుగుఱించి యనేక పాశ్చాత్యపండితులిచ్చియుండు అభిప్రాయములను కొన్నిమాత్రమిచ్చట సంక్షేపింపఁబడుచున్నవి.

1 డాక్టరు రాబర్టుసన్ గారు:—రోగనాశనమునకు మన మిపుడిచ్చు అవుషధము పిచ్చితనమువంటిది. ప్రపంచమున నిట్టి వైపరీత్యము మరియొకటియుండదు.

2 డాక్టరు టాల్ గారు:—ఔషధసేవనముచే ప్రత్యేక ప్రత్యేకవ్యాధులు కలుగుచున్నవి. కాఁబట్టి యౌషధమిచ్చి గుదుర్చుటయన్న అనేక రోగములను కలిగించినటులేయగును.

3 డాక్టరు బేకర్ గారు:—జ్వరపీడితులై యెంత మంది మృతులగుచున్నారో దానికన్నను నెంతయోమంది ఎక్కువరోగులు వారిరోగనివారణకై యిచ్చు నౌషధముల నుండియే మరణించుచున్నారు.

4 డాక్టరు ఫోవెల్ గారు:—ఇప్పుడుండు వైద్యవిజ్ఞానవేత్తలెల్ల లేకుండినట్టయిన మనుష్యజాతికి అత్యంత ప్రయోజనమగును.

5 డాక్టరు ఫ్రాంక్ గారు:—వైద్యాలయముల మూలకముగ వేనవేలు జనులు మృతులగుచున్నారు.

6 డాక్టరు మెసన్ గుడ్ గారు:—యుద్ధము, ప్లేగు మరి క్షామము వీటిచే నెంతమంది మృత్యువునోట బడుచున్నారో

దానికన్నను నెన్నియోరెట్లు యెక్కువమందిని ఔషధము చంపు చున్నది.

7 డాక్టరు ఎమ్సుగారు:— ఔషధమును పుచ్చుకొని గుణమును బొందక మరణించిన రోగుల దేహమును కోసి పరీక్షించి ఔషధములనుండి కలిగిన నానాయనర్థములను జూచి నాటినుండియు ఔషధ మిచ్చుటయే మాని ప్రాకృత చికిత్సను జేయనుపక్రమించితిని. ఈ చికిత్సనుండి యొక రోగియైనను మరణించలేదు.

వైద్యశాస్త్రమును నెంతో పరిశీలన జేసి మిక్కిలి అనుభవజ్ఞులిచ్చు ఔషధములనుండియే నెంతో నపాయములు సంభవించుచుండ యిప్పుడెక్కడెక్కడను నెగడియుండు నామధారక వైద్యులిచ్చు మందులచే నింకెంత యహితము వాటిల్లుచుండునో పాఠకులే యూహింతురుగాక!

ఏయుద్యోగమైనను దొరకకపోయినతోడనే అనేకులు వైద్యులగుచున్నారు. జీవనోపాయమున కిది యొక సులభమార్గమైనది. వర్తమానపత్రికలలోనిచ్చు ప్రకటన లన్నియు నిట్టివారివేయైయున్నవి. ఇట్టివైద్యులు బ్రబలినందుననే రోగుల సంఖ్య యత్యధికమాయెను. జనులైననో వారివారి రోగస్థితిని వైద్యుల పాండిత్యమును పాటించకనే యిచ్చినదంతయు మహౌషధమని పుచ్చుకొనుచున్నారు. ఎవరు కొంచెము చౌకగా విక్రయింతురో వారియొద్దనే ఔషధమును నెక్కువగ కొందురు. ప్రియతమమగు ప్రాణమైనను నేమియు నెరుగని వైద్యుల కప్పింతురు. ఇదెట్టి మూర్ఖత?

రొక్కమిచ్చి రోగమును కొందురుగదా? ఇట్టి యకటవికటపు వైద్యుల ప్రకటనలకును మోసపుమాటలకును మనసిచ్చి ధనమును, కొందరు ప్రాణమును సయితము గోల్పోవుచురుకదా? అనేకులు రామబాణమువంటి దివ్యౌషధమని చెప్పియిచ్చినది తుదకు నిజముగా యమబాణమే యగుచున్నది. ఇట్టి వైద్యులను గురించి నొకకవి వీరిని యమరాజ సోదరులని చెప్పిన దెంత యోసత్యముకదా? కనుక రోగిష్ఠులందరును సులభమగు ప్రాకృత చికిత్సను పొంది ఆరోగ్యము బడయుదురు. మందులన్నియు విషమువంటివని మఱువకుడు.

ప్రాకృత చికిత్సలు.

ఔషధప్రణాళికి తరువాత కేవలము పైయుపచారముల వలన రోగమును శాంతింపజేయు పద్ధతులకు ప్రాకృత చికిత్సలని పేరు. వీనిలో జలచికిత్సా, విద్యుత్ చికిత్సాదులు ప్రాముఖ్యములని వైద్యులు తలంచియున్నారు. అయినను సూక్ష్మదృష్టితో చూచినయెడల వానియందు బాహ్యమైనను ముఖ్యమగు క్రియలు చేయబడుచున్నందున నంతమాత్రముచేత నవి ప్రాకృత చికిత్సలని చెప్పుట కవకాశముండదు ప్రాకృతమన నేవిధమైన యుపచారక్రియలు జరుపకయుండు చికిత్సయై యుండవలయును. ఈ చికిత్సకులు తాము ప్రకృతికి తోడుపడుచున్నామని చెప్పుచున్నారు. కాని వీరి చికిత్స లనేకవ్యాధులందు ప్రకృతికివ్యతిరేకించుచున్నవి. ఔషధములిచ్చువారుసయితము తమ యౌషధములు ప్రకృతికి సహాయముచేయునని చెప్పుదు

రు. ఈ వ్యాఖ్య మాటలవలనను వ్రాతలవలనను ముగియదు. అనుభవమువలన ఫలితమును కనిపెట్టవలసియున్నది. ఇద్దరికి పాచనశక్తి క్షీణించి అజీర్ణవ్యాధి సంభవించునప్పు డిట్లు పరీక్షింపవలయును. అందొకనికి జీర్ణవర్ధకమగు ఔషధముల నిచ్చియు మరియొకనికి యుపవాస చికిత్సచేసియు వారిద్దరి యారోగ్యమును నిరీక్షించినప్పుడు యౌషధములు ప్రకృతికి సాహాయ్యము చేయునదియు లేనిదియు తేటపడును. ఔషధ సేవనము చేసినవానికి ప్రకృతి యస్వాభావిక స్థితిలోనికిదిగి యుండుట మనకుప్రత్యక్షమగును. వానిశారీరకదశపలువిధములై యౌషధము సేవింపకున్న నిర్వహించుట కష్టతరమైయుండును.

క్రమక్రమమున వానికి తీవ్రమగు నౌషధములు సేవింపదగిన రోగములు తప్పక సంభవించును. వా డారోగ్యపదవికి చాలాదూరముగ వచ్చి నిలుచును. కనుక చికిత్స లనేకములు ప్రకృతికి సహాయముచేయునని యనుకొనుట కేవలము భ్రాంతియగును. నిజమైన ప్రాకృతచికిత్సయందు శరీరము స్వయముగ నారోగ్యమును పొందును. శరీరాంగములన్నియు నుత్తమస్థితియందుండును. పాచనశక్తి సర్వవిధముల నున్నతి నొందును. మనస్సుకు ప్రఫుల్లతయు చాకచక్యమును కలుగును. శారీరక క్రియలు సరళమగును. ఏవిధమైన పౌష్టికౌషధములు సేవింపకనే సరళతకలుగును. కనుక నౌషధములు ప్రకృతికి సహాయములు కానేరవు. ఇప్పటి రూఢి ననుసరించి విషవస్తువులకు ఔషధములని పేరువచ్చినది. ఇప్పు డౌషధనామధారక పదార్థములన్నియు రోగమున కాహారమై

యున్నందున నట్టి యాహారమువలన రోగము పోషింపబడు చుండుటయేగాక వృద్ధియగుచున్నది. కనుక నౌషధరూపము లగు నాహార మియ్యకనుండినచో రోగము తిండిలేక చనిపోవు చున్నది. ఉపవాసచికిత్సవలన రోగము లనేకములు నిర్మూల మగుచున్నవని సిద్ధాంతము.

మ త ము—ఉ ప వా స ము .

ప్రపంచమునగల మతములన్నిటియందును యేదో యొక విధమున నుపవాసవ్రతముండుట సర్వజన వేద్యము. ఈ యుపవాసము నిరాహారము ఫలాహారమని రెండువిధములు. ఫలాహారమన పండ్లను అర్థము. ఈ యర్థమును మనవారు పాటింపక నాచరించుచున్నారు. మిఠాయి మొదలగుపదార్థము లుసయితము ఫలాహారమని సంబోధించుట మనము జూచు చున్నారము. మతమధ్యాత్మికము; దానికి మానసముతో సంబంధమధికము; మానసశుద్ధి ఆరోగ్యమునకావశ్యకము. ఆరోగ్య ముపవాసము ననుసరించుచున్నది. కనుకనే మన ప్రాచీన ఋషులు ఉపవాసవిధులను మతగ్రంథములందుచేర్చిరి. కాని వారి యుద్దేశ్యమునకు విరోధముగ స్వార్థులు వ్రతాదులు కల్పించి తిండినధికముచేసి తమ స్వార్థమును దీర్చుకొనుట కారంభించిరి. భీష్మపంచకము మున్నగు వ్రతములందు నీరును, నాహారమును రెండును సేవించకుండ దేశకాల శరీరవయస్సాది భేదములను పాటింపనీయక ననేకులనుజంపి వారి యాస్తియంతయు దానములక్రింద వ్యయముజేయుచున్నారు. అందరును

నీయుపవాసపద్ధతి యారోగ్యప్రాప్తికి ప్రధానాంగమని నితాంతముగ నెరుంగరు. పశుపక్ష్యాదులు సయితము తమకు వ్యాధి సంభవించినపు డుపవాసముండును. "లంఘనం పరమౌషధం" అనునట్లు తమ యారోగ్యమును కాపాడుకొనుచున్నవి. లంఘనమువలన జఠరాగ్ని దీప్తవంతమగునని వైద్యగ్రంథములు చెప్పుచున్నవి. దోషాధిక్యమందు రోగికి మొదట విరేచనమునకౌషధమిచ్చి కడుపునందేమియు నాహారపదార్థములుండకుండఁ జేయుదురు. కనుక మతము మరియు నాయుర్వేదము రెండును ఉపవాసము నంగీకరించుచున్నవి.

వీర్యము—ఉపవాసము.

ప్రాకృత నియమప్రకారము ఇరువదియైదు సంవత్సరములవరకు పురుషులును, పదునారు సంవత్సరలవరకు స్త్రీలును వీర్యపాతము చేయకూడదు. అట్లు బ్రహ్మచర్యమును పాలించి సంతానాపేక్షతో గృహస్థుఁడై సత్సంతానముకొరకే తమవీర్యముల నుపయోగించి తరువాత పురుషులు యేబదిసంవత్సరముల కనంతరమును స్త్రీలు నలువది సంవత్సరముల కనంతరమును వీర్యపాతముజేయక బ్రహ్మచర్య మవలంబించవలయును. ఇట్టివారు తీవ్రమగు నుపవాసవ్రతమును మనోనిగ్రహముతో నాచరించి యమోఘారోగ్యమునుఁ బడయుదురు. ఈ విషయమందు లోపముగ చరించినవారు సాధారణ యుపవాసము మాత్రము చేయగలుగుదురు. ఉపవాసకాలమందు వీర్యమునయితము దేహమును రక్షించి రోగమును నశింపఁజేయు

ను. కామమును దీర్చుకొనుటకొరకు సంగమును జరుపుచు వీర్యనష్టము జేసికొనినవా రుపవాస చికిత్సయొక్క వేగము నకు తాళజాలరు. వీర్యము శరీరరాజ్యమునకు రాజైయున్నది. రాజు బలహీనుఁడైనప్పుడు రాజ్యమందు చోరులు, క్రూరులు, వంచకులు మొదలగు వారధికముగ వృద్ధినొంది రాజ్యమును పాడుచేయువిధమున, వీర్యపుష్టిలేనివారి దేహములందు నానా విధములగు వ్యాధులుచేరి శరీరమును పాడుచేయును. ఇప్పుడు ప్రత్యక్షముగ నపక్వవయస్సులో సంతానముల బడసినవారి దుస్థితి కన్నులారఁ జూచుచునే యున్నారము. ఉపవాసచికిత్స నవలంబింపఁ గోరువారు చికిత్సకులుఁ జెప్పినట్లు ముందుగకొంత కాలము బ్రహ్మచర్య మవలంబింపవలయును. ఇందుచే వీర్య సంపాదనముకలిగి సహనశక్తియు, దృఢసంకల్పమును హెచ్చు చుండును.

ఒకడొక గులాబివనమునఁ బెంచి దానినుండి బండ్లకొలది పుష్పములను సేకరించి, వానిని బట్టీలోనుంచి రోజాపన్నీటిని తయారుచేసి యాపన్నీరునుండి మేలైన గులాబి యత్తరును సిద్ధపరచి, ఆ యత్తరును వృథాగా పిచికారిలలో నింపి జల దారి గోతులలోనికి చిమ్మగొట్టి సంతోషించిన విధమున, మను ష్యులనేకులు కష్టార్జితమగు నాహారమును తమ దేహయంత్ర మునందు నింపి దానినుండి సిద్ధమైన యమూల్యవీర్యమును వ్యర్థమగు కర్మలవలన పాడుచేసి, తామును పాడగుచున్నారు. ఇట్టివారొకపూట యుపవాసమున్న నీరసించిపోవుదురు. నిస్తేజులు ను, నిరుత్సాహులును మఱిదుర్బలులును నగుదురు. ఇట్లనుటచేత

నిర్వీర్యులకు నుపవాసచికిత్స నితాంతముగ పనికిరాదని యర్థముకాదు. అవశ్యముగ నట్టివారికిని యుపవాసము పనికివచ్చును. కాని యట్టివారు సాధారణముగ చికిత్సయందు పూర్ణవిశ్వాసముంచక చికిత్సను మధ్యలో వదలివేయుటయు సంభవించును. అవిశ్వాసమును దానికిదోడు దౌర్బల్యమును కలుగుటవలన చికిత్సవలన పొందవలసిన లాభమును పొందకపోవచ్చును. వీర్యబలముగలవా రుపవాసమందు స్వచ్ఛసంతుష్టహృదయులై యుందురు.

వీర్యరక్షకులకు నీ చికిత్స యక్షిణివలె పనిచేసి అచిరకాలములోనే ఆరోగ్యానందమొందజేయును.

ఈయుపవాస చికిత్సకు వెనుకముందు 3 మాసములైనను బ్రహ్మచర్యమును వహించియుండవలయును. ఉపవాస సమయమున వీర్యపాతమగుట నపాయమే. కనుక చికిత్స జేసికొనువారందరు వీర్యమును కొంతకాలము రక్షించవలయును.

వీర్యహానిచే కలిగెడుకీడులు:—1 దుర్బలత్వము 2 నిస్తేజత్వము 3 నిర్బుద్ధిత్వము 4 నిరుత్సాహము 5 ప్రీతిరాహిత్యము 6 ఆయుక్షీణము.

ఇత్యాదిదుర్గుణములకు మూలమగు వీర్యహానికలుగుచుండిన నేచికిత్సయు పట్టక స్పృశించవలసివచ్చును. ఏచికిత్స యొక్క అమోఘసుగుణమును పొందవలయునన్నను వీర్యతత్వముండవలయును.

"ధర్మ్యంయశస్యమాయుష్యం లోకద్వయ రసాయనమ్।
అనుమోదామహేబ్రహ్మచర్యమేకాంతనిర్మలమ్॥

లోకమందు ధర్మమునకు హితకారకమును, కీర్తిని, ఆయువును వృద్ధిపరచునదియును, ఇహపరలోకములందును సుఖదాయకమగునది బ్రహ్మచర్యమేయని తెలియుచున్నది. ఉపవాసముచే స్వప్నస్ఖలితము నిలుచుచున్నది.

ఉపవాసభేదములు.

(1) క్రమక్రమముగా నాహారమును తగ్గించుచు నుపవాసముండుట.

(2) మొదట యొకదినము, మరి వారముజరిగిన తరువాత రెండుదినములు, తిరువాత మూడుదినములు, ఈవిధముగ నలవాటు చేసికొనుట.

(3) కొన్నివారములు నేకభుక్తితోయుండి, యనంతర ముపవాసము ప్రారంభించి నడుపుట.

(4) ఒక్కసారిగా నుపవాసము ప్రారంభించుట.

(5) కొన్నిదినములు, పాలు, పండ్లు, నాహారముగ భుజించి యనంతర ముపవాసముండుట.

(6) చికిత్సకులు చెప్పినట్టి అల్పాహారమునే - పుచ్చుకొని కొంతకాలము గడుపుట.

(7) నెలకు నాలుగుదినముల వంతున సంవత్సరమునకు 48 దినము లుపవాసముచేయుట.

(8) ఒక్కపొద్దుల నిజతత్వమెరిగి క్రమముగ నాచరించుట.

ఇవి ముఖ్యభేదములు. ఈభేదములు వయస్సు,రోగము, శరీర బలాబలస్థితి నిత్యాదిసబట్టి యాచరింపదగి యుండును. ఉపవాసకాలమున యథారీతి నిత్యకృత్యములగు పనులుచేయ వలయును. వ్యాహ్యాళి వెడలవచ్చును. వ్యాయామము చేయ వచ్చును. వ్రాయవచ్చును. పఠించవచ్చును. స్నానమాచరింప వచ్చును. అయితే ప్రతిదిన ముదికి శుభ్రపరచిన బట్టలను ధరిం చుచుండవలయును.

ఉపవాస చికిత్సాలయములు.

ఉపవాసచికిత్సాశాలలు నీళ్లు సమృద్ధిగ గలప్రదేశము లందు, పట్టణములకు కొంచెముదూరముగ నుండవలయును. ఆశ్రమములిందుకు నుత్తమమైన స్థానములు. ఎప్పుడుకావలసిన నప్పుడు పాలుకావలయును. కాన కొన్ని పుష్టిదాయకమగు పాలనిచ్చు గోవులు శాలయందుండవలయును. కొందరు చాక చక్యముగల సేవకులు, వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచములు, ఉన్నివస్త్ర ములు నుండవలయును. సూర్యరశ్మి యథేచ్ఛముగ సిద్ధించుచో టుగ నుండవలయును. పుష్పలతాదులుపెరిగి రమ్యమొనరించు చోటుగ నుండవలయును. బహిర్వాయువులోనుండినట్టి విశా లమగు గవాక్షములును, కిటికీలును కలిగియుండు మందిరము లుండవలయును. అచ్చోట నొక ప్రకృతివైద్యగ్రంథాలయ ముండవలయును.

కొన్ని సమయములలో కొందరికి కేవలము మలబద్ధ కముచేయును. అందుకు వస్తికర్మచేయదగిన సాధనములుండ

వలయును. తమ స్వగృహమందే చికిత్సను ప్రారంభించు వారు చికిత్సకులతో యోచించి, అనుకూలము లమర్చుకొని, చికిత్సనవలంబించవలయు. భయపెట్టువారును, ప్రకృతవైద్య మెరుగని నవీన డాక్టరులును, రోగికి నిరుత్సాహము కలిగించు వారును, రోగినిజూచి దుఃఖించువారును చికిత్సాలయములకు రాకూడదు.

ఉపవాసము - వికారచిహ్నములు.

ఉపవాసచికిత్సను ప్రారంభించిన యొకటిరెండు దినములలోనే రోగికి బహుకష్టసంకటములు సంప్రాప్తమైనట్లు కానుపించును. ఒక్కొక్కసమయమున నిమిషమునకు 90 మార్లు నాడి కొట్టుకొనును. ఆరోగ్యదశలోనుండు మానవునకు నిమిషమునకు డెబ్బది మార్లు నాడికొట్టుకొనును. ఉపవాసకాలమున నాడికొట్టుట హెచ్చినదని భయపడకూడదు. కడుపులో చాల సంకటముగ నున్నట్లుండును. తల తిరుగ ప్రారంభించి కాలుచేతులు తీయును; శక్తిలేక యుండినట్లుండును. తలనొప్పి, కన్నులు మబ్బులుక్రమ్ముట మొదలగు కొన్నివికారములు గలుగును. అయితే భయమెంతమాత్రమును పడనక్కరలేదు. ఉపవాసము చేయుటకుముందుగ తమ తూకమెంతయని చూచుకొని యుండవలయును. తదనంతరము ప్రతిదినమును తనయొక్క భారమును గుర్తించు చుండవలయును. దినదినము నొకటి రెండు పౌనులు తూకము తక్కువకావచ్చును. ముఖవికాసము

లేక వికారముగ నుండవచ్చును. కన్నులు లోపలికీడ్వబడి దేహ బలమంతయు నశించినట్టు తోచవచ్చును. అప్పుడప్పుడు వాంతి భేదులు సయితము కలుగవచ్చును. నోరుచెడి దేహమంతయు దుర్గంధయుక్తముగ నుండవచ్చును. ఇన్నివికారములు నందరికిని కలుగుచున్నవని చెప్పశక్యముకాదు. వారివారి రోగదేహస్థితు లనుబట్టి వేర్వేఱు వికారచిహ్నములు పొడగాంచవచ్చును. వికారములన్నియు జఠరాగ్నియొక్క తీవ్రతను సూచించుచు న్నవి. ఈ చిహ్నములవలన దోషపూరితమగు నన్నకోశమును శుభ్రపఱుపనెంచి నానాకలుష పదార్థములను బహిష్కృతము చేయుచుండును గనుక సంతోషపడవలయునే గాని భయపడ రాదు. ఈ వికారముల నోర్పుతో కొంతకాలము మాత్రము సహించిన యనంతరము, శాంతియు, నానందమును, ప్రాప్తమై, పూర్ణారోగ్యమును బొందుదుము. ఉపవాసకాలమున నిట్టిభ యంకర చిహ్నము లెన్నికనుపించిన నంత దేహము దోషయుక్త మైయుండెనని, నమ్మవలయును. మరియు జాగ్రతగ గుణమును కలుగును. రోగము పచనేంద్రియముచే జీర్ణమగుటయే వికార చిహ్నములు. చాలదినములుగ స్థానమేర్పరచుకొనియుండు రోగపదార్థము కదలి నశింప మొదలిడుటే వికారచిహ్నములు. వికారచిహ్నములన్నియు శుభసూచకములే యని భావించవల యును. ఉపవాసప్రితమన్న నీదుష్టదోషములను తొలగించుటే కాదా? కనుక ప్రథమమున కలుగు భయంకరమగు కొన్ని చిహ్నములకు భయమెందుకు? రోగి యనుభవించుచుండు సంక టతాపములను బాధుమిత్రులుజూచి భుజించుమని చాల

నిర్బంధముచేయవచ్చును. కాని వారి దాక్షిణ్యమునకు లోబడి మధ్యకాలమున భోజనముచేయ సమకట్టిన ఉపవాసము వలన కలుగవలెనని యెంచిన నొకసుగుణమైనను కలుగదు. కాబట్టి నెవరిహితోక్తులకును, భయోక్తులకును చెవియొగ్గక, స్థిరచిత్తముకలిగి, శాంతముతోను, ధైర్యముతోను, హర్షహృదయముతోను, పవిత్రమగు నుపవాసవ్రతమును పూర్ణము చేయవలయును.

స్థూలదేహముగలవా రుపవాసములను ఆచరించినన్ని దినములు అల్పదేహులు ఆచరించకూడదు. ఎందుకన, జఠరాగ్నికి స్థూలదేహమందు పోషణపదార్థము నెక్కువగ దొరకును. ఉపవాసకాలములో కొందరికి నెక్కువ నిద్ర మరి కొందరికి అల్పనిద్ర కావలసియుండును. కనుక నిద్రను నే విధమునను ఆటంకపరచరాదు. నిద్రాధిక్యవయస్సు చింతించను కూడదు. దినమునకొకతూరియైనను చన్నీళ్లతోగాని లేక వేడి జలముతోగాని స్నానమాచరించియే తీరవలయును. స్నానముచేయునపుడు దేహమును ప్రతియవయవమును చక్కగ రుద్దవలయును. చన్నీళ్లస్నాన మతిశ్రేష్ఠము. అయితే సూర్యోదయమునకు పూర్వమే చేయవలయును.

రోగి—భోజనము

మనుష్యుడు రోగగ్రస్తుడైనప్పుడు వానికి భోజనమందు రుచి యుండదు. ఇష్టముండదు. జీర్ణముకాదు. అయినను సంబంధులు మిత్రులున్నగువారు దానిని భుజించుమని బల

వంతము చేయుచుందురు. భుజింపకున్న చనిపోదువని చెప్పుదురు. కాని రోగికి జిహ్వయందు విపరీతమగు గుణముకలిగి యాహార మందురుచియు భోజనమందయిష్టము కలుగుటకు హేతువేమని యెవరును సాధారణముగా నూహించరు. వానికి యాహారమందు రుచి జనించుటకును, నాకలికలుగుటకును, జీర్ణమగుటకును, తగిన యౌషధముల నిప్పించుదురు. భోజనముచేయకున్న మరణ ముకలుగునను భయముపుట్టించుదురు. ఆకలియగు కాలమందు భుజింపకున్న కొన్ని రోజులలో మరణముకలుగును గాని యాకలిలేని సమయమందు తిండి తినకున్న చనిపోవుననుట భ్రిమ ప్రిమాదము. రోగము కలిగినప్పుడు భోజనము చేయ కుండుటచే చనిపోవుటకలదు. కనుక సాధారణముగా తిండి లేక చనిపోయెనని యనుకొందురు. వాస్తవముగా రోగియొక్క మరణమునకు రోగము వృద్ధిజెందుట ముఖ్యమైన కారణముగా నుండును. ఆహారము లేకుండుటవలనకాదు. కొందరికి జ్వరము వచ్చును. వారు నీటిని త్రాగగోరుదురుగాని ఆహారమును గోరరు. అది ప్రికృతియొక్క లక్షణమని తెలియక ననేకులు దాహమును పుచ్చుకొననియ్యక ఆహారమును తినుమని బల వంతముచేయుదురు. ప్రికృతి యేమికోరినదో దానినియ్యరు. అనేకములగు నకాలమృత్యువులకిది కారణమైయుండును. ఒక రోగి తనకు త్రాగుటకు దాహమియ్యనందున తనమూత్రిము నే తానుత్రాగినది మేమెఱుంగుదుము. ఆరోగి దాహమువలన దోషముకలిగి చనిపోయెను. రోగికి ప్రికృతి సిద్ధముగా కలిగిన కోరికను బోగొట్టుటకు మందులనిచ్చుటయు గలదు. అది

యు గొప్పలోపమేయగును. మనుష్య శరీరమునకు నేయేతత్త్వములావశ్యకములో యాయాతత్త్వములు లభింపక భిన్నమైనతత్త్వములు లభించినప్పుడు తప్పక మరణము సంభవించును. ఆవశ్యక వస్తువులకంటె భిన్నమైనవి యెంతయెక్కువగ లభించినను శారీరకకార్యము నితాంతముగా జరుగదు. ఆహార మావశ్యకమైనప్పుడు వాస్తవమగు నాకలి కలుగుచున్నది. అప్పుడావశ్యకముగా నాహారము బుచ్చుకొనవలయును. రోగికి రుచియు, నాకలియు లేనప్పుడు బలవంతముగా నాహారము తినుటయు విషమును భక్షించుటతో సమానమగును. రోగమునకితరకారణములున్నను అమితాహారసంబంధమైన కారణములు పెక్కు వ్యాధులందు వైద్యులు కనుగొనియున్నారు. రోగము సంభవించి యాహారమందు రుచికలిగినప్పుడు శరీరముస్వమాంసభాగములవలన తనను తాను రక్షించుకొనుచున్నది. మాంసభాగములు సమాప్తమగుటకు కొన్నివారములుపట్టును. మేమీ విషయమునం దనుభవముగలవారము. కేవలము జలపానముజేయుచు రెండువారము లున్నారము. మాశరీరమునకేమియు హాని సంభవించలేదు. కనుక నుపవాసమువలన జచ్చుటకును ఆకలివలన జచ్చుటకును మిక్కిలి భేదముకలదు. వ్యాధివలన నాకలిలేక నేమియుదినక నలువది దినములవరకు నుండి బ్రతికినవారెందరో గలరు. కొన్నివ్యాధులందు రెండు మూడువారము లాహారము పుచ్చుకొనకయుండినవా రనేకులు గలరు. ఇది ప్రకృతియొక్కమహిమ. భోజనమెప్పుడావశ్యకమో అప్పుడు రోగికి ఆకలిపుట్టుచుండును. అంతవర

శును శరీరమును ప్రకృతి కాపాడుచుండును. ఆకలిలేనప్పుడు భుజించుట ప్రకృతి విరోధము. ఆకలి ప్రాకృతము, అప్రాకృతమని రెండు విధములు. ప్రాకృతమగు నాకలిచే వానిశరీరము స్థూలముగాకను, కృశింపకను, ఉచిత పరిమాణమందుండును. అప్రాకృతమగు నాకలిగలవా రధికముగ తినుటవలన వారిశరీర మతిస్థూలమై అథవా మిక్కిలి కృశించియుండును. మరియు ననేకరోగము లప్పుడప్పుడు పీడించుచుండును. వానికౌషధములు కావలసివచ్చును. అనేకౌషధములు ప్రకృతికి విరోధములైయున్నవి. మనము భుజించెడు శాకధాన్యాద్యాహారములన్నియు నోషధిసంబంధమగు నౌషధములై యున్నవి. తదితరమగు ననేకములు ప్రకృతి విరోధములైనవి. వానివాసన గ్రహించుటకు సముతము ప్రకృతి యిష్టపడకుండును. ప్రకృతి యభిలషించనిపదార్థముల నన్నింటిని మానవులు త్యజింపవలెను. ఈసమీచీన పద్ధతి పశుపక్ష్యాదులందును గలదు. మానవసాంగత్యదోషములవలన పశ్వాదులందును ప్రకృతి జీవనభంగ మేర్పడియుండుట జూచుచున్నారము. కనుక సహజక్షుద్బాధ నెరిగి తనకు కావలసినంత నాహారము తానే తినవలయునుగాని బలవంతము చేయకూడదు. రోగి యెప్పుడును నాధారపడి ప్రకృతానుసారము నడచిన రోగమతిత్వరగా కుదురును. రోగికి ఫలదుగ్ధాహారము మిక్కిలి యనుకూలించునదైయున్నది. అయిన రోగి కోరినప్పుడు మితముగ నివ్వవలయును.

శరీరము - ఉపవాసము.

మనశరీరము సక్రమముగ తనపనిని చక్కగనెరవేర్చుటకు దాని జీవనశక్తిపై తగినంత భారమువేయవలెను. కాని వ్యర్థముగను, ఆవశ్యకమైన దానికంటె నధికముగను శరీరముపై భారము నునిచి దానిని బాధించుట యొకవిధమగు నాత్మహత్య యగుచున్నది. మనశరీరమొక వంటయిల్లు. ఈ పాకశాలలోనుండు పక్వాశయ మొక వంటవాఁడు. వాని కన్నిపరికరములు చక్కగనుండవలెను. పదార్థములు శుద్ధమై పాకగృహము సమీచీనదశలో నుండవలయును. పాకములు సిద్ధము చేయుపనియు మితమై యుండవలయు. ఇందులో నేది సరిగా లేకున్నను పాకము చెడిపోవును. అనేకు లీయంశము నెఱుంగజాలక ఆకిలిలేకపోయినచో నదియొక రోగమని భావించుచున్నారు. శరీరములోని జఠరాగ్ని మనకిట్లు సూచనచేయుచున్నది. "వంటయిల్లు శిథిలమైనది; దానిని చక్కచేయవలయును; నేనిపు డాపనియందున్నాను; పాకశాల చక్కఁబడువఱకును పాకము చేయుటకు వీలులేదు." అని జఠరాగ్ని చెప్పెడు దానిని మనము గమనించుటలేదు. ఉపవాససమయమందు ప్రకృతి మనశరీరమందలి దోషములను నష్టముచేయువిధముననే మానసమందలి వికారములను సయితము నష్టము చేయుచున్నది. కనుక నుపవాసచికిత్స మన శరీరము, మనస్సు, ఆత్మ, ఈమూటిని శుద్ధముచేయుచున్నది. ఇందువలననే మన ఋష్యాదు లుపవాసమును తపస్సులో నొకభాగముగ స్వీకరించియున్నారు.

ఎవరు తరతరములనుండి దినమునకు మూడుసార్లు భుజించుచు, మధ్య మధ్య చిల్లరయాహారములను బుచ్చుకొనుచున్నారో అట్టివారికి యుపవాసమనిన భయంకరముగ తోచుట స్వాభావికమై యుండును. సాధారణ భోజనముచే యువారికి యుపవాసము కించిత్తయినను లక్ష్యముగనుండదు. ఉపవాసము చేయుదినములలో శరీరము క్షీణించును. కారణమేమన నట్లు క్షీణించు భాగమే పోషణపదార్థముగ నుండును. దేహము క్షీణించుటకు ప్రారంభించినప్పుడే రోగపదార్థము పూర్తిగ క్షీణించిన యుత్తరక్షణముననే యథార్థమగు ఆకలి కలుగును. అట్టి వాస్తవమగుక్షుత్తు కలుగుటకు పూర్వము రోగకారణములను వికారాది దోషములన్నియు పూర్ణముగ తొలగిపోవును. ఈ కాలమందు దేహము కృశించి బలహీనముగ నుండును గాని భయమేమియు లేదు. అట్లు క్షీణించుట లాభకరముగ నుండునుగాని హానికరము కానేరదు. కొన్ని ప్రాయశ్చిత్తములలో నుపవాసము విధించియున్నారు. వానికి శుద్ధిసంస్కారములని పేరు. ఉపవాసము ప్రధానముగ విధించు శుద్ధి సంస్కారమువలన దేహశుద్ధియు, మనశ్శుద్ధియు, నాత్మశుద్ధియు తప్పక కలుగును. అవియన్నియు నిప్పుడు ఆచరణములో లేవు. మనపూర్వు లుపవాసమును మోక్షసాధనములలో నొకటిగ యాచరించుచుండిరి. ఇప్పు డాచరణమందున్నను తప్పుగాను ఉపవాసపద్ధతికి విరోధముగను అప్రాకృతముగ నున్నయది. దీనికి కారణము శరీరము క్షీణించి మరణము సంభవించునను భయమైయున్నది. నే నుపవాసచికిత్స నవలంబించు

నప్పుడు శరీరము కృశించినదిగాని దేహబల మెంతమాత్రము క్షీణించియుండలేదు. నేను ప్రతిదినమును చన్నీళ్ళస్నానము చేయుచును దినకృత్యము లన్నిటిని విడువక చేయుచుంటిని. నేను 5వ ఫారము విద్యార్థిగ నుంటిని. తరగతికి నెప్పుడును తప్పినవాడనుకాను. చిత్రదుర్గముయొక్క కొండను ఉదయము సాయంత్రము యెక్కి దిగుచుంటిని. కనుక మంచి దేహపరిశ్రమను కలిగి మిక్కిలి యానందముగ నుండెను. కట్టెలుకొట్టుట, మన్నుత్రవ్వుట మొదలగు పనులను సునాయాసముగ చేయుటగని నాఅత్తమామలు మిక్కిలి యాశ్చర్యముచెందిరి. కాని నా ఉపవాసము 8 దినములు జరుగునప్పటికి మాఅత్త భయపడి నన్ను నిర్బంధముతో పాలు త్రాగునట్లుచేసెనుగాని నాకెంత మాత్రము సమాధానముగ నుండలేదు. 20 దినములు ఉపవాసమును నేకష్టమును లేక యాచరించినాను. మాప్రధమోధ్యాయులు మాత్రము నాదేహక్షీణమును గురించి పలుమారు ప్రశ్నించిరి. నిజము తెలుపక రాత్రిపూట జ్వరము వచ్చుచున్నదని చెప్పినాను. తరగతిలోను డ్రిల్లుక్లాసులో సహితము నాకేలాటి యాయాసముగాని బలహీనతగాని కలుగలేదు. మరియు మస్తిష్కమునకుగాని మనస్సునకుగాని యేవిధమైన బాధయు సంభవింపలేదు. ఉపవాసమును ప్రారంభించిన దినము మొదలుకొని మూడునాలుగు దినములవరకు కష్టముగ దోచుచుండును.

హేతువేమన, అంతకుపూర్వ మాచరించుచుండిన యభ్యాసములు, కర్మలు మున్నగువానిని బొత్తిగ త్యజించుట మిక్కిలి

కష్టముగ నుండును. మొదట కన్నులకు చీకటులు క్రమ్ము కొనుచుండును. తలతిరుగుటయు నప్పుడప్పుడు సంభవించును. వాంతికలుగును. ఇట్టి చిహ్నములు రెండుమూడుదినములు సంభవించి తరువాత మనలను బాధించుచుండిన కృత్రిమమగు నాకలి నష్టమగును. భోజనమందు రుచితప్పిపోవును. అప్పుడు కొంచెము జ్వరమువచ్చుటయు విడుచుటయు కలుగును. శరీరము కేవలము కృశించినను, బలముమాత్రము తగ్గదు. అయితే అందరికిని ఇట్లు సంభవించుననుకొనరాదు.

ఈ కష్టములన్నియు మనశరీరమందలి రోగపదార్థములను వెలికితోసివేయు ప్రయత్నములని తెలియవలయును. ఇట్టి కష్టముల ననుభవింపజాలని వారి యభ్యాసముకొరకును నుపవాసచికిత్స కొన్నిభాగములుగ భాగింపబడియున్నది. అయినను ఉపవాసచికిత్సలో ప్రవేసించిన వారికెట్టి వికారములు గలిగినను శరీరమునకుగాని, మనస్సు, మస్తిష్కములకుగాని యే విధమైన నష్టము సంభవింపదు. శరీరము కృశించుట మాత్రము తప్పక సంభవించును.

పశువులు - ఉపవాసచికిత్స.

అనేకప్రాణులు నేదైన వ్యాధికలిగినపుడు ఉపవసించుట యందరెరిగిన విషయమైనది. పెంపుడు లేక యడవిమృగములు కారోగ్యలోపమైనపుడు తక్షణమే యాహారపానీయములను విడుచుచున్నవి. సర్పము కుబుసము విడుచుటకుముందు కొన్ని

దినము లేయాహారమును ముట్టదు. కొన్నిక్రూరమృగములు యుష్ణకాలమున చల్లనిగుహలలో జేరి యనేక దినములపర్యంత మాహారమును దినకయుండి యనంతరము వనవిహారము వెళ్లుచున్నవి. ఈరీతి ననేకజీవజంతువులు నయితము రోగము సంభవించినతోడనే మరికొన్ని యప్పుడప్పు డుపవసించి యారోగ్యమును గాపాడుకొనుచున్నవి. "డాక్టరు మెక్ ఫెడర్" గారు గాయముతగిలి మృతినొందు స్థితిలోనుండిన నొకకుక్కకు యీ చికిత్సనుచేసి బ్రతికించి యనంతరము, ఆడాక్టరిపుడు ఇతర ప్రాణులకునయితము ఈచికిత్సనుజేసి రోగమును పరిహారము చేయుచున్నారు. ఇందుచే నిది పశుగణమునకును ఉపయోగమగు చికిత్సయైయున్నది.

ఆయుర్వేదము—ఉపవాస చికిత్స.

మనప్రాచీనపు ఆయుర్వేదజ్ఞులీయుపవాసమహాత్మ్యమును చక్కగ నెరిగియుండిరి. మరియు నన్ని విధౌషధముల కన్న నిది ఎక్కువైనదగుటచే (లంఘనం పరమౌషధమ్)యని చెప్పినారు. లంఘనాచరణముచే దేహమందలి రోగమలినము నష్టమగుచున్నదనియు జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమై జీర్ణశక్తి హెచ్చుచున్నదనియు భావప్రకాశమను వైద్యగ్రంథములో చెప్పబడినది. అంతియకాక దేహములో రోగదోషము సాధారణముగ అథవా మధ్యమస్థితిలో నుండునప్పుడే లంఘన మాచరించవలయునని కూడా నీగ్రంథమున చెప్పబడినది. మనుష్య

దేహములో వాత, పిత్త, కఫములు, సరియైన స్థితిలోనుండుటే యారోగ్యమనియు, వీటిలో నేదైన వ్యత్యాసముకలుగుటే రోగమనియు మన యాయుర్వేదజ్ఞులు సిద్ధాంతీకరించినారు. కాఁబట్టి వాతరోగము ౨ దినము లుపవాసముతోను పిత్తరోగము ౧౦ దినము లుపవాసముతోను కఫరోగము ౧౨ దినములుపవాసముతోను నివారణ యగుచున్నవనియు భావప్రకాశ గ్రంథమున స్పష్టముగ వివరించినారు.

ఉపవాసములో నగ్నిమాంద్యము నివారణమై జ్వరము గుణమగుచున్నదని సుశ్రుతములో చెప్పబడినది. మరియు నాకలి దప్పులకు సహించుట, మలమూత్రాదులు క్రమముగ విసర్జనమగుటయు, ఇంద్రియములు నిర్వికారమొందుటయు, ఉపవాసము క్రమమైనరీతిని నడచినదని నెరుగు లక్షణములనికూడా నీగ్రంథములోనే చెప్పబడినది.

ఆమమునుండి కలుగు దోషమును నశింపజేసి జఠరాగ్నిని ప్రదీప్తమగునటుల జేసి రోమరంధ్రములను శుభ్రపరుపజేయుటకై ఉపవాసము నాచరింపవలయునని చరకము, మరియు వాగ్భటము, యీరెండు గ్రంథములును చాటుచున్నవి. కాబట్టి మనప్రాచీనాయుర్వేదజ్ఞులకు నీలంఘనచికిత్స పరమసామాన్యముగ యుండెడిదని స్పష్టముగ తెలియుచున్నది. డాక్టరు. హెచ్. జెచి. అను పాశ్చాత్యపండితుఁడు ఉపవాసమునుగురించి చెప్పినదేమనగా " అన్నకోశమున ఆహారమును నిలుపకుడు. ఇట్లుఁజేసిన అప్పటి రోగమప్పుడే ఆకలిచే సహించి నశించిపోవును." ఇదే అభిప్రాయమును "ఆహారంపచతి

శిచీదోషానాహారవర్జితః" యను శ్లోకార్థమున మనయాయుర్వేద జ్ఞులు చెప్పినారు. ఆహారమును జీర్ణముచేయు జఠరాగ్నియు ఆహారములేనప్పుడక్కడనుండు రోగదోషమునే జీర్ణముచేయు నని ఉపర్యుక్త శ్లోకార్థము. కనుక నెన్నివిధములఁజూచిన లంఘన చికిత్స పరమోత్కృష్టమైనది. మరి పుష్టీకరించవలసి నదిగయున్నది.

ఉపవాసము—ఆధునికులబోధ.

గడచిన నర్థశతాబ్దమునుండియు నీ యుపవాసచికిత్స పాశ్చాత్యదేశములలో బహుజనప్రియమై దినదినప్రవర్థ మానమగుచున్నది. చాలమట్టుకు దేహారోగ్యమున కాశించియే నీ యుపవాసమును నడుపుచున్నారు. ఈ చికిత్సనుండి యనేకవేల రోగులు గొప్పగొప్ప వ్యాధులనుండి విముక్తులైనారు. మరియు వారివారి స్వానుభవములను వ్రాసినారు. ఇట్టి యనుభవసమాచారములను 3000 ల పుటలుగల యొకగొప్ప పుస్తకమును ప్రకటించిరి. ఇందుచే నీయుపవాసపద్ధతి రోగనివృత్తికి సంజీవినియని వాచకులకు తెలియకమానదు. ఉపవాస చికిత్సావిశారదుఁడగు డాక్టరు మెక్ఫెర్డగారు వారి యనుభవము నిటుల వ్రాసియుండిరి.

"నాకును ఎమేనియా (కఫజాడ్యము) రోగమేకాక నింకను చిన్నచిన్న రోగములుండెను. అప్పుడు నేను కేవలము స్వంతవిచారములోనే యుపవాసచికిత్సను చేసికొన ప్రారం

భించితిని. ఈవిషయమై యిప్పుడు కొన్ని గ్రంథములు ప్రకటింపబడియుండినను నేనువాటి నెంతమాత్రమును చదివియుండలేదు. ఈచికిత్సనుండి నా కమితప్రయోజనము కలిగిన కారణమున గడచిన ౧౫ సంవత్సరములనుండియు నేనిదే చికిత్స ననుసరించుచుంటిని. మరియు నప్పుడు ఫలములనే తినుచుంటిని. తదనంతర మేమియు తినక ౭ దినము లుపవసించితిని. మొదటి దినము ౭౪ శేర్లు, రెండవదినము ౭ శేర్లు ఈ ప్రకారముగ తూకము తక్కువగుచు ఏడవదినము నుండి ౭౪ శేర్లు తూకము తక్కువయయ్యె. కొందరికితూకము దీనికన్న నెక్కువగాని తక్కువగాని యగుచున్నది. అయితే నాయొక్క బరువు యింతతక్కువగుటకు నేను లంఘనకాలములో ప్రతిదినము పదిమైళ్లు సంచరించుచుంటిని. అదియే యిందుకు కారణము.

ఏడుదినము లుపవాసములో రెండవదినము మాత్రము నాకు చాలా నిస్త్రాణకలిగినట్లు తోచెను. రెండు మైళ్ల దూరము పోయినతరువాత నెంతో శక్తి వచ్చెను. అయినను కూర్చుండిన కొంతసేపుకు అశక్తి కలిగినట్లే కనుపించుచుండెను. ఆనాడు నాకు కొంచెము భయమును తోచెను. అయితే నా నిత్యకర్మములను కొంచెమైనను వ్యత్యాసము చేయలేదు. మానసిక కార్యములను జేయుట కితర దినములకన్నను ఆదినములు మిక్కిలి అనుకూలముగను, సుఖముగనుండెను. చల్లని నీటిని అప్పుడప్పుడు త్రాగుచునే యుంటిని. కనుక కడుపులో కలుగుచుండిన సంకటము శాంతించుచుండెను. మరియు మదికి నెమ్మదియు ప్రాప్తమగుచుండెను. లంఘనముయొక్క 6 వ

మరియు 7వ దినములను బహుసంతోషముతో గడిపితిని. అప్పుడింకను 3-8 దినము లుపవసింతునా? యను యుత్సాహ ముతోచెను. అయితే లంఘనముయొక్క యుద్దేశ్యము పూర్ణ మై యుండినందున ముందు హెచ్చుదినము లుపవాసము చేయదలంచి ప్రస్తుతము నిలిపితిని.

నాలవదినము నేమైన దినవలయునను కోరిక మెం డయ్యెను. అయితే నా మనస్సును బిగబట్టి యాపితిని. ఆ దిన ము నాకేకార్యముండలేదు. కనుక స్నేహితులతో కాలమును బుచ్చితిని. నాడు యాకలియు మిక్కుటముగా నుండెను. క్షు ద్బాధకులోంగి భుజించవలయునని భోజనశాల ప్రవేశించి తిని. కాని నచ్చునేమియు లేనందున వంటశాలనే ప్రవేశించ నెంచి వెళ్లితిని. అంతలో బుద్ధిని వేరువిధముగ మార్చుకొం టిని. వంటశాల ప్రవేశమును మాని వ్యాయామశాలకు వెళ్లి తిని. అచ్చట అరగంట వ్యాయామము చేసినందున భుక్తాపేక్ష తక్కువయ్యెను. ఆదినము నాముఖకాంతి నశించి నేత్రములు లోపలి కీడ్వబడియుండె. అయితే కొంతసేపటికి మరల ముఖము తేజోవంతమయ్యెను.

రెండవదినమందు నాకాశ్చర్యము కలిగించునంత శక్తి వచ్చెను. ఉపవాస మధ్యకాలమున 5 పౌనుల భారమును లం ఘనానంతరము 60, 70 పౌనుల భారమును మరియు తుదకు 100 పౌనుల భారమునుసహా గాంచుచుంటిని. లంఘనముచేత మనుష్యుఁడు శక్తిహీనుఁ డగుచున్నాడనుట శుద్ధయబద్ధ మని నేను నాయనుభవమునుండి నిశ్చయించినాను. డాక్టరు

మెక్ ఫెడర్ గారి రీతి అనేకమార్లనేక దినములదాక యుపవాస మాచరించియున్న రోగములనుండి విముక్తులై యీయుపవాస చికిత్స బోధించుచున్నారు. మరి యిరువది సుప్రసిద్ధ గ్రంథముల నురచించి ప్రపంచ ప్రసిద్ధులైనారు.

"డాక్టరు రైనర్" యనువారు 40 (నలువది) దినము లుపవాసము నడిపి యిప్పటికి 20 సంవత్సరములైనది. వీరు మొదటి 15 దినములు నీరుసయితము పుచ్చుకొనియుండలేదు. అనంతరము కేవలము నీటితోనె 25 దినములు గడిపినారు. అట్టి సమయమున వీరు పరుగెత్తు పందెములో గెలిచిరి. అపుడు యూరోప్, అమెరికా పత్రికలలో నిదియొక వింతచర్చగనుం డెను. వీరు ఉపవాసమును ముగించిన తరువాత నేకాంతవాస మునకై యరణ్యమునకు వెళ్లిరి. అప్పు డుపవాసమునుగురించి యనేకులు వీరినడుగగ పెక్కుప్రయోజనముల దెలియజేసిరి. ఇపుడీ డాక్టరుగారు బహువృద్ధాప్యములోనుండినను, మిక్కిలి ఆరోగ్యవంతులుగను పుష్టిదేహులుగను నున్నారు.

"రిచర్డ్ఫాసెల్" యనువారు డాక్టరు మెక్ ఫెడర్ గారి వద్ద యేక కాలమున 3 నెల లుపవాసవ్రతము నాచరించిరి. ఇంత దీర్ఘకాల మీావరకెవరు నుపవాసము జేసియుండలేదు.

వీరికి జలోదరమను నొక భయంకరమగు దీర్ఘవ్యాధి యుండెను. వీరితూకమపు డైదుమనుష్యులతూకమంత యధిక ముగ నుండెను. వీరెందరెందరో ప్రసిద్ధవైద్య వేత్తలకడ మందులు పుచ్చుకొని ఫలితమును గానక, తుదకీ లంఘనచికిత్స నాచరించి స్వస్థతనొందిరి. అయితే యుపవాసము విడుచునప్పు

యమున భోజనోపచారములందు కొంచెము క్రమము తప్పి నందున మరల రోగపీడితులైరి. అప్పుడు మరల 90 దినములు యుపవాసచికిత్స నాచరించి పూర్ణారోగ్యమును బడసిరి. వీరు రెండవతూరి యుపవాసము చేయునపుడు మొదలు 80 (ఎనబది) దినములు ప్రతిదినమును 15 మైళ్లు తిరిగివచ్చుచుండిరి. మొదటి 2 దినములు వీరికి బహుకష్టముగదోచి మనస్సునకు మిక్కిలి యసమాధానము కలిగియుండెను. తరువాత మిక్కిలి సంతోష ముతో కాలమును గడపిరి. ఉపవాసకాలములో ప్రతిదినమును 5, 6 పెద్దలోటాల చల్లని నీరు త్రాగుచుండిరి. ఆనీటిలో మాత్ర మప్పుడప్పుడు నిమ్మపండు రసమును వేసికొని త్రాగు చుండిరి.

ఈ ప్రకారముగ ఒకటినుండి ౧౩ సప్తములవరకునువారి వారి రోగమున కనుగుణముగ హెచ్చు అథవా తక్కువదిన ము లుపవాసచికిత్సను పొంది జ్వరము, కడుపుశూల, మస్తక శూల, గండమాల, ప్లీహావర్ధనము, యకృతాకర్షణ, జలోద రము మొదలగు నన్నివిధముల రోగములనుండి వేనవేలు మంది ముక్తినొంది స్థిరారోగ్యమును బొందిన దృష్టాంతములు పెక్కులున్నవి. వాటినన్నిటిని వివరింపనెంచిన పెద్ద గ్రంథ మగును.

ధర్మబోధకులు—ఉపవాసము.

ఉపవాసము మానవుని యారోగ్య రక్షణమునకావశ్యక మగునదియగుటచేత నే దీనినితప్పక యాచరించవలెననుసదుద్దేశ్య

ముతోనే ప్రపంచమందలి ధర్మోపదేశకులందరును వారివారి ధర్మాచరణములందు నేదైననొక విధమున నీ యుపవాసాచరణమును నడుపు యాచారముంచియే యున్నారు. ఇంతియేకాదు. దీనిని పవిత్రవ్రతముగదలచి యనేకు లనేకవిధములుగ ఋతాగమనములనుబట్టి యాచరించు చుందరెరింగినదే. మనవైదిక ధర్మమందైననో నీయుపవాస వ్రతమునకెంతయో ప్రాశస్త్యమును, గౌరవము నిచ్చి ఆచరణవిధులనేర్పరచినారు. వైదికాచరణములందు సాధారణముగ నీ యుపవాస వ్రతములు 550 యున్నవి. వీనిలోనన్నియు ప్రాయశః నిరాహారముతోనే యాచరించునవియై యున్నవి. వీనిని మనస్త్రీలె పురుషులకన్న నెక్కువయాచరించు విధానమున్నది. కారణమేమన పురుషులకన్న స్త్రీలకు వ్యాయామము,పరిశుద్ధ వాయుసేవనము, బహిర్భూమి సంచారము దొరకుట దుర్లభము గనుక వీరు తరుచుగ నజీర్ణవ్యాధితో బాధపడుచుందురు. కనుక మన పూర్వులు స్త్రీలకే పురుషులకన్నను నెక్కువ వ్రతాచరణములను విధించినారు.

ఇది యెంతయోహితకరమైనదియేసుమా. ఈవ్రతములన్నిటికన్న నేకాదశీవ్రతము అత్యంత మహత్వమైనదనియు మహాపుణ్యప్రదమైనదనియు మనపెద్దలు తెలిపియున్నారు. ఈవ్రతాచరణముచే ననేకుల కనేక సుఖసంపత్తులు కలిగెనని వ్రాసియున్నారు. కొందరు దీనిని నమ్మకపోయినను మన ప్రాచీను లేసదభిప్రాయముతో దీనికింత ప్రాశస్త్య మిచ్చినారనుట యైనను వ్యక్తముకాకమానదు. ఇట్టి ఫలాపేక్షతోనైన నీయా

రోగ్యసూత్రమును దప్పక నాచరించవలయునను పేరిమాభి ప్రాయముతోనే దీనిని వ్రాసియుండవచ్చును. అయితే నిప్పు డెందరు దీనిని యాచరించి యారోగ్యమును బొందుచున్నారు? ఏకాదశీవ్రత నెపమున యిష్టమున్న పదార్థముల నెంతో కష్టముతోనైనను దెచ్చి యిచ్చవచ్చినంత దినుచున్నారు. కనుక కోరినపదార్థముల దినువ్రతముగ పరిణమించినది. అటుకులేమి చలిమిడియేమి? వేపుడుపిండి, పప్పుబేడలు, కాయలు మొదలగు నజీర్ణపదార్థములనే యథేచ్ఛముగ భుజించువా రెందరులేరు? ఇట్టివారు ప్రతిదినమువలె కడుపార భుజించుటయైనను కొంచె ముత్తమముగాని, ఈడాంబికపు యేకాదశీవ్రతమును మాను టెంతయో మేలు. జిహ్వాచాపల్యమునఁ జిక్కి వివిధపిండిపదార్థ ములను కడుపునఁజేర్చి జీర్ణాశయమునకు నెక్కువ పనికల్పించి యజీర్ణమును నశింపఁజేసికొనుట కేర్పడియుండు యేకాదశీ సదుద్యమము చెడగొట్టు సదాచారమునకన్న పూర్వాచారము పోయినను యథావిధి భుజించు టెంతయో యుత్తమము. మన వారు కడుపునకును, నాలుకకును గులాములై యారోగ్యము నకై యేర్పడియుండు నెన్నియో సదాచారములను నడుగంటఁ జేసినారు; చేయుచున్నారు. ఈపాపముచే నల్పాయుష్కులు ననారోగ్యులు నుద్భవించి దేశమునకు మితిలేని చెరుపును కలుఁగజేయుచున్నారు.

సాత్వికాహారులు నెలకు రెండుమారు లుపవాసము నాచరించిన అట్టివారి కేరోగమును గలుగదని ఇప్పటి యుప వాస శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధరించి చెప్పుచున్నారు. ఈ సత్యతత్వమునే

మన ధర్మశాస్త్రజ్ఞులు యేకాదశీవ్రతములో నిమిడ్చినారు. నిజమైన ధార్మికవివేచనతోగాని లేక యారోగ్య సంపాదనోద్దేశ్యముతోగాని యోచించి నిజమగు యేకాదశీవ్రతమును జరిపినవారికి తప్పక ఫలప్రాప్తి యగుచున్నది.

జైనధర్మములో నీ యుపవాసమును గురించి చాల విస్తారముగ వివరింపఁబడినది. భాద్రపదమాసములో నెనిమిది దినములు కేవల ముడుకునీటినే సేవించవలయుననియు, చైత్రి కార్తీకమాసములలో తొమ్మిదిదినములు నొకేపూట భుజించవలయుననియు, మరియు నీదినములలో శుద్ధపఱచిన వేడినీటినే త్రాగవలయుననియు, విధివత్తముగఁ జెప్పియుండుటంజూడ నుపవాస చికిత్సనే వివరించినారేమో యన్నట్లు తోచకమానదు.

మహమ్మదీయ ధర్మమందును సయితము రంజాన్ (జ్యేష్ఠ) మాసములో నొక నెలదినములు రాత్రిమాత్రము నొంటిపూటనే యాహారమును పుచ్చుకొనునట్టి యాచారవిధినిఁజూడ యుపవాసమును మరియొకరీతితో చేయుటయనియే చెప్పవచ్చును. క్రైస్తవ బౌద్ధమత ధర్మములందును నీ లంఘనోపచారమే వివరింపఁబడినది. ప్రతిమత ధర్మసంస్థాపకులును ధార్మికవిషయమున నేకోద్దేశ్యమునే నెరవేర్చుటకు దేశకాలానుగుణ్యముగ భిన్నభిన్న యాచారధర్మముల బోధించుట కెట్లవకాశముగలైనో అట్లనే యీ యుపవాసమును సయితము దేశకాలముల ననుసరించి జనుల యారోగ్యరక్షణముల సదుద్దేశ్యముతో నానారీతుల బోధించినారు. అయి

నను నందరి యభిప్రాయమును కోడీకరించి యోచించగ నీ యుపవాసమును నంద రేకగ్రీవముగ నొప్పుకొన్నట్లును, నారోగ్యమున కిది మహత్తరమగు ప్రకృతి చికిత్సయనియు తేటపడుచున్నది. ధార్మికదృష్టితో నైనను నీ యుపవాసాచారము నాచరించియుండిన ఆరోగ్యస్థితిలో నిట్టి శోచనీయ స్థితి సంభవించియుండదు. మరియు దీనినొక చికిత్సయని ప్రత్యేకముగనొక పొత్తమును రచించు ప్రమేయ మబ్బుచుండ నేలేదు.

ప్రాచీనులు-ఉపవాసము.

వివేకములేని పశువు లీలంఘనచికిత్స నాచరించుచు నారోగ్యమును బడయుచుండినను నాయుర్వేద మీ చికిత్స నింతప్రబలముగ బోధించుచుండినను నెవరైన దీనిని నాచరించినారా? యని కొందర డుగవచ్చును. దీని దివ్యమహత్వమును తెలిసి యనేకమహాత్ములు సాధారణజనులాచరించి యారోగ్యభాగ్య మందినారు. (ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తులో అ ౬ ఖ ౬) అరుణి తన కుమారుడైన శ్వేతకేతు యనునతనికి ౧౫ దినములవఱకును కేవలము నీటినుండియే జీవించుట కాజ్ఞాపించియుండెను. ధ్రువుడు నారదోపదేశమైనతరువాత మొదటి నెలలో 3 దినము లుపవాసముచేసి అనంతరము ఫలములనే సేవించి రెండవమాసములో 6 దినములు, మూడవమాసములో 9 దినములు, నాలుగవమాసములో 14 దినములు సంపూర్ణోపవాసమును జేసి మిగతదినములందు జలపానముతో మాత్రమేయుండి తన తపస్సును పూర్తిజేసెను. గౌతమబుద్ధుడు,

యేసుక్రీస్తు 40 దినములవఱకు నుపవాసము చేసియుండిరని తెలియుచున్నది. క్రైస్తవ ధర్మోపదేశకు లనేకులు అరణ్యవాసులై 7-8 వారములవఱకును లంఘనము నాచరించిన దృష్టాంతములు పెక్కులున్నవి. ఒకతూరి క్రైస్తవభక్తు డొకడు తన సతి మృతినొందినందుకు బహు దుఃఖితుడై తన ప్రాణమును నెట్టులైన పోగొట్టుకొన నపేక్షించి యొక కొండగుహలోనికి వెళ్లి కూర్చుండెను. ఆహారము పుచ్చుకొనకపోయిన ప్రాణములు కొన్నిదినములలో పోవునని వాడు నమ్మియుండెను. కాని 70 దినములవఱకును ప్రాణముపోవక మానసికదుఃఖము నశించి జ్ఞానోదయమాయెను. అనంతర మొకవారము గడిచినతరువాత ఒకేతులమెత్తు యన్నమును భుజింపయత్నించి తుదకు దృఢకాయుడై 14 సంవత్సరములవఱకును జీవించియుండెను. లంఘనము కేవలము శారీరకదోషమునేకాక మానసికమలినత్వమును పోనాడును. ఈ యుద్దేశ్యముచేతనే ప్రాచీనకాలపు మహాతాపసులు శ్రేష్ఠతరమగు నీ లంఘనవ్రతము నాచరించుచునే తపస్సు చేయుచుండిరి. తపస్సిద్ధికీలంఘన మొక ముఖ్యసాధనమైనది. ఇపుడు మన మీాపవిత్రాభిప్రాయముతో నుపవాసవ్రతము నాచరించకపోయినను దేహారోగ్యమునకైన నాచరించియే తీరవలయునుగదా? రోగనాశనమునకై విధివత్తముగ నాచరించవలయును.

బిడ్డలు-ఉపవాసము.

ఉపవాసముచే పసిపాపలకు గలుగునంత యధిక లాభము వయస్కులగువారి కబ్బుటరుదు. పాలుత్రాగు పసికూనలు మొదలుకొని 14-15 వత్సరముల యువకులందరికిని యుపవాసముచే నమోఘలాభ మబ్బుచున్నది. సాధారణముగ బాలురకు బాల్యమున పెక్కు రోగములు గాన్పించుచున్నవి. మాతాపితృలప్పుడు తగు చికిత్సలనుఁ జేయక యారోగములను పెంపొందించుచున్నారు. ఇట్టి తరుణవ్యాధుల కుపవాసము రామబాణము. లఘు లంఘనముచేతనే యీ వ్యాధు లత్యాశ్చర్యముగ దూరమగుచున్నవి. బాల్యమున వచ్చు వివిధరోగములు తల్లిదండ్రుల దురాచార, దురభ్యాసముల కుపథ్యములచే నైన యుండవలయును అథవా జననానంతరము యాశిశువున కొసగబడవలసిన ఆహార, పానీయ, నియమ మెరుంగని దోషముచేనైన నుండును. కనుక ప్రకృతి చికిత్సయగు నుపవాసచికిత్సయే దివ్యమగు సంజీవిని.

నాలుగైదు దినము లధికముగ నుపవాసముచేయ నిచ్ఛగించిన నీశాస్త్రానుభవముగల చికిత్సకునిసమ్మతితోనే యాచరించవలయును. ఎందుకన ఉపవాసనియమ మెరుగక దీర్ఘకాల మాచరించిన ప్రమాదము వాటిల్లవచ్చును. చిన్న వయస్సుగల బాలబాలికలకు నే యావధ్యోపచార మక్కర లేకనే స్వయముగ నుత్తమ దేహారోగ్య మీలంఘనోపచారముచేతనే కలుగుచుండును.

ఏ బాలునకేదైనవ్యాధి సంభవించినప్పు డాహారము నాపివేసి, దప్పికయైనప్పుడెల్ల, నిర్మలోదకముల ద్రాగనిచ్చి యారోగి ప్రకృతిదేవి కాధీనముచేసిన, అచిరకాలములోనే యద్భుతమగు స్వస్థతను గాంచును. ఇందును గురించి భయసంశయాదు లక్కరలేదు. ఎందుకన నిదియే సర్వోత్తమచికిత్స. రెండుమూడుసారులైన దీనిని యాచరించియుండువారికీ విషయమున భయముండదు. మరియు పూర్ణనమ్మకముండును. శిశువులకు సయితము వారే తమ యుపవాసకాలపరిమితిని నిర్ణయించుకొందురు. మొదటితూరి యీచికిత్స విచిత్రముగ దోచినను కాలక్రమమున చాలసుగమమై మించిన మంచిని జూపకమానదు.

రోగకారణమెరుగని కొందరు దాని నివారణకై యౌషధములఁజేకొని యారోగ్యకర్మాగారమనదగు పచనేంద్రియ నిర్మాణమునుఁ జెడగొట్టుకొని, ధాతుశక్తిలేక జీవచ్ఛవములై యుండువారికిది పనిచేయునని జెప్పజాలము; కాని కొంతవరకు శాంతినిమాత్రము ప్రసాదించును. ఎవరి నాడీమండల మింకను దృఢతరముగ నున్నదో, ఎవరిదేహములో నానావిధౌషధములు చేరకయున్నవో, అట్టివారికీ యుపవాసము యక్షిణివలె పనిచేయును. పుట్టుకతోవచ్చిన వ్యాధులేవైన నుండినను బాలశరీర మాయల్పవ్యాధులను నిరాయాసముగను, నేయుపచారములులేకను స్వస్థతనందఁజేయును. అయితే మందభాగ్యులగు మాతాపితృలాత్రముతో మందులదినఁబెట్టి రోగకారణమగు నన్యపదార్థమును బెంతురు. మరియు నక్కర

లేని యాహార పానీయములను బలవంతముతో నిచ్చి రోగమును వార్ధిక్య మొందజేయుచున్నారు.

రోగమని మందుతినిపింతురు. కాని యందుచే నిద్రపట్టకపోయిన కొంచెము అఫీమ్ అథవా నేదైన మాదక ద్రవ్యమును దాగించుదురు. లేక భూతవైద్యుల సలహాలను బొంది దాటులని మూడుదారులుచేరుచోట ముగ్గులువేసి, కోళ్లగొంతుల గోయించుటయు, తామ్రపురేకులపై మంత్రములు లిఖించి మెడలకు కట్టుట మొదలగు పిచ్చిభ్రమ ప్రమాదములం జిక్కి భారతీయబాలురను వ్యాధిమందిరములుగ మార్చుచున్నారు.

ప్రకృతి శాసనానుసారము ప్రతిశిశు జననానంతరము నించుమించు 3 దినము లేవిధమైన యాహారమక్కర లేదు. ఏతద్విషయము తల్లికి లేక దాదికి చక్కగ తెలిసినయే బిడ్డకు 3 వ దినమున కొంచెము పాలిచ్చును. అయితే మొదటకొంచెము కొంచెమునిచ్చి క్రమేణ యెక్కువపుడెల్ల నిర్బంధముతో పాలు త్రాగించుట విధియని తెలిపినారు. ఇది తెలియని మూర్ఖము.

ఈరీత్యా బాల్యమునుండియే బిడ్డల పచనక్రియను జెడిచి, రోగపూరితులుగ జేయుచున్నారు. వీరికి యాకలియన నెట్టిదో దానిప్రభావమే తెలిసియుండదు.

చిన్నబిడ్డలకు పగలుమాత్రము రెండుగంటల కొకతూరి కొంచెము కొంచెముగ పాలు త్రాగించవచ్చును. ఇది శ్రేష్ఠమగు సమయము. రాత్రిపూట నెన్నటికిని త్రాగించరాదు. బిడ్డయేడ్చినచో పాలకు మారు ఒకటిరెండు ఉద్ధరిణెలు

నీరు ద్రాగించిన నిద్రించును. ఇందును గురించి యేసందేహ మును పడనక్కర లేదు. తల్లిదండ్రులచే నేబిడ్డలు ఆకలిని సహించుకొనదగు శిక్ష నొందియుందురో, అట్టివారికి రోగమే రాదు. తల్లిదండ్రు లుపవాసమును దానిగుణములు నెరిగి యుండిన వారికుటుంబములో రోగములు పేరునకైనను గన్పింపకుండును. చిన్నతనమున గలుగు రోగములన్నియు నధిక భోజనముచేత కలిగియుండినవే. వాస్తవముగ శరీరమున స్వయముగ రోగముకలుగదు. ఆహార నిద్రా పానీయ పరితో ల్లంఘన, కుపథ్య, పరిస్థితి, యిత్యాదికారణములే రోగములకు మార్గములు. కనుక సదా మనబాలబాలికల యారోగ్య మపేక్షించువారికి తగు యాహారమిచ్చి పోషించిన మనకే చికిత్స లతో పనియేయుండదు.

ఆహారములేక బ్రిదుకుట సాధ్యమా?

మాసములకొలది నిరాహారమాచరించి నిరోగులైరను సమాచారము బహుజనులకాశ్చర్యముగ నుండును. ఇదియొక అసంగత ప్రలాపమని అనేకు లనుచున్నారు. ఒకరాత్రి భోజ నము చేయకుండిన మరుదినమే మిక్కిలి యాకలియై యెంతయో సంకటమగుచుండగ మాసములకొలది యాహారములేక బ్రితుకుట సాధ్యమా? సాధ్యమనిన క్షామకాలమున బ్రజలు చచ్చుటెందుకు? రెండుమూడు నెలలు నీరే త్రాగి జీవించవచ్చు నుగదా? ఈ మొదలగు ప్రశ్నల నడుగవచ్చును. క్షామకాల ములో అనిర్వాహ్యముతో చేయు లంఘనమునకును రోగకాల

మున యుద్దేశ్యపూర్వకముగ చేయు లంఘనమునకును మహ దంతరమున్నది. రోగకాలమందన్ననో, అన్నకోశములో నిలువయుండిన దుష్పదార్థజీర్ణమునకై లంఘనము చేయవలసివచ్చుచున్నది. క్షామకాలములో జనులాహారములేక మడియుచున్నారు. అపుడు వారికాహారపానీయములులేక "బిడ్డ పాపలందరమును సన్నగిల్లుచున్నారమే! నాదేహము నశించుచున్నదే!" యను మొదలగు మానసిక వ్యథలుకలిగి ఆత్మోన్నతికిని, దేహోన్నతికిని, నాటంకములు తటస్థించి, మృతులగుచున్నారు. ఉపవాసములో ఆరోగ్యభాగ్యసంపాదనకై "పవిత్రవ్రతమాచరించు చున్నాను." అను సంతోషచిత్తముత్పన్నమై యారోగ్యము కలుగుచున్నది.

అజీర్ణజన్యరోగముతో బాధపడు రోగు లమితాహారమువలన జచ్చుచున్నారు. కాబట్టి క్షామకాలములో నెట్లు జనులకాహారమిచ్చి రక్షించుచున్నారో అట్లే రోగులకు నిరాహారముచేసి వ్యాధినికుదుర్చవలయును. రోగి లంఘనచికిత్సతో ప్రారంభమున నాహారమునుమాని తుదకు నాకలిని పొందుచున్నాడు. అయితే క్షామకాలములో కడుపునకు తిండిలేక మృతినొందుచున్నాడు.

పరిశ్రమతః క్షుద్బాధాపీడితులై తుదకు మృతిజెందుచున్నారని మిక్కిలియనుభవముగల యుపవాస చికిత్సకులు చెప్పినారు. ఆహారములేక మనుష్యుడు బ్రదుకుట సాధ్యమే కాదనుట సత్యమే! అయితే పదార్థము భుజించని మాత్రమున నాహారము శరీరమున చేరలేదని తలంచుట తప్పు. అప్,

తేజోవాయువులు సయితము లాహారములే! ఉపవాస కాలములోచేయు జలపానము రోగికి ముఖ్య ఆహారముగ పరిణమించుచున్నది. ఇంతియేకాదు. బహుదినములుగ నన్నకోశములో చేరియుండునట్టి యాహార శేషముగు పదార్థమప్పుడప్పుడు తప్పక యాహారముగ గ్రహింపఁబడి జీర్ణమగుచుండును. కనుక నాహార నియమోల్లంఘనముచే నెన్నియోదినములుగ స్వీకరింపబడియుండు రోగకారణమగు దుర్మాంసాది దుష్టపదార్థమును పచనముచేయును. జఠరాగ్ని కెన్నిదినము లావశ్యకములో ప్రకృతి చికిత్సకులును, రోగులును సులభముగ గ్రహించి దినములసంఖ్య నిర్ణయించుకొందురు.

ఉపవాసకాలములో దేహము, కరిగించినబంగారము వలె పరిశుద్ధముగాను, నిర్దోషముగను, పసిపాపయ దేహముగను నుండును. మెరుగుఁబెట్టిన బంగారమునకువలె దేహమునకు నొకవిధమగు దివ్యతేజస్సుకలుగును. చర్మము మృదుత్వము నొంది బిడ్డల దేహములవలె నవనవలాడు కాంతికలిగియుండును. జీర్ణకోశమునకు సహజశక్తికలిగి ప్రతిపదార్థమును పచనముచేయును. బుద్ధిమాంద్యముతొలగి జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి నొందును. ఇట్లగునని ప్రతివారును వారివారి యిచ్ఛానుసారముగ నుపవాసములుచేయక, రోగ తారతమ్యమును బట్టి యాచరించుట యుక్తము. ఉపవాసమును నెంతకాలమాచరించుట ముందు వివరింపఁబడును. రోగి యుపవాసకాలమున నాహారమును పుచ్చుకొనకపోయినను అతని జఠరాగ్ని లోపలనుండు నాదోషయుక్తమగు నన్యపదార్థమును జీర్ణముచేయుచుండును.

కాఁబట్టి రోగి యాహారములేక బ్రతికెననుట యుక్తముకాదు. ప్రతిరోగికిని కొంతపరిమాణము అన్యపదార్థము దేహమున చేరియేయుండును. ఆ యన్యపదార్థమే రోగబీజము. ఆబీజరూపమగు నన్యపదార్థమును నశింపఁజేయకున్న వ్యాధి యెన్న టికిని కుదురదు. ఆదుష్పదార్థము ఆపరేషనుగాని మందులకుగానిలొంగక పెరుగుచునే యుండును. అయితే యుపవాసముతో జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమై యారోగపదార్థమును దహింపజేయును. కనుక యుపవాసమను నగ్నిని ప్రజ్వలింపజేసి అప్పుడప్పు డన్న కోశములోని మరియు దేహములోని కల్మషమును కాల్చుడు.

ఉపవాసము నెవరుచేయవలయును?

1. ఎవరు ఆహార, విహార,బ్రహ్మచర్యాది విషయములందు నియమబద్ధులై, నిరోగులై విరాజిల్లుచున్నారో, యెవరి అన్ననాళము, విశుద్ధముగనున్నదో, యెవరి పచనేంద్రియము తన కార్యమును తృప్తికరముగఁ జేయుచు, నిరాయాసముగ నున్నదో అట్టివా రుపవాసము నాచరించుట యావశ్యకము.

2. దినరాత్రము లేకభుక్తముతో కాలముగడపి ప్రకృత్యానుకూలమగు నాహారమును పుచ్చుకొనువారును,

3. పక్వాన్నముల వర్జించి ఫలభక్షణముతో జీవించువారును,

4. ఏకాదశీవ్రతమును తప్పకయాచరించి మాసమున రెండుపర్యాయములు పూర్ణోపవాసము చేయువారును,

5. వానప్రస్థాశ్రమముగాని లేక సన్యాసాశ్రమముగాని

పుచ్చుకొని ధర్మప్రచారము చేయువారును,

6. ఏడు, ఎనిమిది, తొమ్మిది మాసముల గర్భిణీస్త్రీలును, ఉపవాసమును జేయనక్కరలేదుగాని ఆహారమితమును నీరాహార మాత్రముండవలయును.

అయితే యజీర్ణ జన్యరోగగ్రస్తులకును, స్థూల దేహులకును, మిక్కిలి యుపయుక్తమై, ఫలకారియైనది యుపవాస చికిత్సయే. రోగమేదియైన నభ్యంతరముండదు. రోగస్థితిగతుల ననుసరించి చాలదినములు లేక కొద్దిదినములైన నుపవాసము నాచరించవలయును. సర్వవ్యాధులకును నిదియే సిద్ధౌషధము. అన్నకోశము కుళ్లి దుర్గంధయుక్తమగు జీర్ణేతరపదార్థమంతయు పచనమై యన్నకోశము శుభ్రమగుచున్నది. మరియు జీర్ణేంద్రియమునకు కలిగియుండిన నాయాసమంతరించి దానికొక నూతనోత్సాహమును, పనియందు చాకచక్యమును కలుగుచున్నది.

మానవసమూహమునందు సంభవించు వివిధవ్యాధులు $\frac{3}{4}$ భాగమునకన్న నధికముగ నజీర్ణముతోనే సంభవించుచున్నవి. కనుక దాదాపు సర్వరోగ నివారణమునకీయుపవాస చికిత్సయే బహు ప్రయోజనకారియైనది.

ఆహారవిహారములందెంత క్రమబద్ధుడై యుండినను నొకానొకవేళ నతిక్రమించుటయు తటస్థించుచున్నది. ఒక్కొకతరి జిహ్వాచాపల్య మనివార్యమగును. మనోదౌర్బల్యము, దేశాటనము మొదలగునవి కారణములని కొందరనుచున్నారు. కనుక నిరోగిగను, బలశాలిగను, దృఢాంగుడుగను, బుద్ధిశాలి

గను నుండినను నెలకు రెండుపర్యాయములకన్న తక్కువలేక నిరాహారము చేయవలయును. ఇందువలన చాలమేలు వాటిల్లును. తిలాంశమైనను యహితము సంభవించదు. బహుకాలము పనిచేయు లోహపుయంత్రములకే యప్పుడప్పుడు విశ్రాంతినిచ్చి శుభ్రపరచుచుండ నిరంతరము పనిచేయుచుండు పచనేంద్రియమునకు నెలకు కనీసము రెండుమార్లయినను నాహారభారము వేయక విశ్రాంతినిచ్చుట ప్రాకృత నియమోక్తముకాదా? పాకీదొడ్డిని శుభ్రముచేయుట కవకాశమేదొరకక నొకరివెంబడి నొకరందులో కూర్చుండి యుండుచున్నచో పాకివాడెప్పుడు దానిని శుభ్రపరచగలడు? అట్లుచేయక పోయిన నెట్లుండును? కాంబట్టి యుపవాసకాలముననే జీర్ణేంద్రియము పాకివానివలె పనిని జక్కంజేసికొనును. శుభ్రమైన తక్షణమే పవిత్రమగు నాహారపదార్థమును పుచ్చుకొనుటకు నిచ్ఛగించును.

తను మనశ్శుద్ధికై యారోగ్యవంతులు సయితము పక్షమునకొకతూరియైన నుపవాసము నాచరించవలయును. బాహ్యేంద్రియనిర్మలతకు స్నానమెట్లావశ్యకమో యట్లే యన్నకోశమునకును, రక్తసంచలనమునకును, నాడీసముదాయమునకును నంతరేంద్రియముల కుపవాసమను ప్రక్షాళనము నావశ్యకములు. ఇందుచే మనోవికాసమబ్బును. చిన్నబిడ్డలకన్నను ఒకటి రెండుపూటలు నిరాహారము చేయుటయే బహుఫలప్రదాయిని. పడిశము, దగ్గు, వాంతి, భేది మొదలగు వ్యాధులతో బాధనొందుచుండు బిడ్డలకు ఆహార

మియ్యక త్రాగుటకు అప్పుడప్పుడు కొంచెము నీరు యిచ్చుచుండిన తోడనే రోగనివృత్తియగుచున్నది.

ఉపవాస మెవరుచేయకూడదు?

అజీర్ణమువలనగాక వేఱుకారణములవలన గలిగిన కొన్నిరోగములు చాలదినములవఱకును కుదురవు. అట్టివారుపవాసముచేయుటంతయనుకూలముగాదు. డాక్టరు మెక్ ఫెడన్ గారు కొన్ని క్షయరోగములనుసయిత మీచికిత్సతోనే కుదిర్చినారు. అయితే క్షయరోగము ప్రబలమైనప్పుడు మాత్రము దీనితో ప్రయోజన ముండదు. అజీర్ణముతోకలిగిన వ్యాధులైనను రోగి చాల దుర్బలుడైనప్పుడు లంఘనము చేయకూడదు. గర్భవతుల కీచికిత్సతో నపాయము గలుగునట్లుండిన నట్టిసమయమున చేయరాదు. దుఃఖితులు, చింతాక్రాంతులు, ఎల్లప్పుడు ద్వేషాసూయలతోనే ముఖమునింపుకొనియుండువారును నుపవాసముచేయరాదు. ఈచికిత్సలో దృఢనమ్మకము లేనిది చికిత్సనుచేయరాదు.

ఈ చికిత్సాచరణులకును ధైర్య మావశ్యకము. ఉపవాసచికిత్సను చేయించువారు మొదటనే రోగికి దీనివిషయమంతయు విపులముగఁజెప్పి నమ్మకమును పూర్ణవిశ్వాసమును గలిగించవలయును. లేనిచో నంతత్వరగా ఫలము కానుపించదు. భోజనముచేయకున్న బ్రదుకుటే కష్టమని నేరోగి నమ్మియుండునో అట్టిరోగి ఒకటిరెం డుపవాసములతోనే ధైర్యము గోల్పోయి రోగమును పెంచుకొనుచున్నాడు. ఇట్టిదృఢ

విశ్వాసము ధైర్యములేనిచో రోగులకు గుణమగుట కొంచెము కష్టసాధ్యము.

చాలమంది యుపవాస మధ్యకాలమున నాహారములు లేక యిన్నిదినములాయెనే! యని భయమొంది యనర్థములకు గురియైనారు. కాబట్టి ఈ చికిత్సావిషయమున పూర్ణనమ్మకము గలుగునందాక దీర్ఘోపవాసములు చేయకూడదు. పక్షమున కొకతూరిమాత్రి మెట్టివారుచేసినను చేయవచ్చును. ఇదేమి? పాడుచికిత్స. ఏమైన యపాయము సంభవింపవచ్చునని మధ్యకాలములో తొందరలుపెట్టి బలాత్కరించు స్నేహితులు, బంధువులు మొదలగువారి దాక్షిణ్యమునకు లొంగువారును చాంచల్యచిత్తులై యుండువారును దీర్ఘలంఘనము చేయకూడదు.

ఉపవాసమే రోగముల కెక్కువ ఫలకారి.

ఉపవాసము అజీర్ణమువలనగలుగు సమస్తవ్యాధులకును దీర్ఘరోగములకునునత్యంతప్రయోజనకారియైనది. ఈవిషయమున నెంతమాత్రమును సందేహ ముండనక్కరలేదు. కొన్నివ్యాధులకు తక్షణమే యుపవాసము నాచరించిన నతిత్వరితముగ కుదురుచున్నవి. కొన్నివ్యాధులకు దీర్ఘోపవాసము చేయవలయును. అట్టితరుణమున చికిత్సనెరిగినవా రొకరుండవలయును. అనుభవజ్ఞు లొకరిని సమీపమునందుంచుకొని చికిత్సను పొందవలయును. కాని కేవలము పుస్తకసహాయమున దీర్ఘలంఘనముచేయు సాహసమునకు గడంగరాదు.

అతిసారమునకును అన్నివిధములగు జ్వరములకును, కడుపుశూలలకును, చర్మరోగములకును, శీతమునకును, తలనొప్పికిని మొదలగు నన్నివ్యాధులకును నుపవాసచికిత్స శీఘ్రఫలకారియై యున్నది. దేహముబరువుగా దోచి మనస్సునకుదాసీనము కలిగినప్పుడు పచనేంద్రియములలో దోషము కలిగినదని నెరుగవలయును. అప్పుడు జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగుటకు, ఒకటి రెండుదినములుపవాసము చేసినచాలును. ముందు బహుకాలము చేయు ప్రమేయమే యుండదు.

ఉపవాసము—దాని యాచరించు విధము.

ధాన్యాహారముకాని, ఫలాహారముకాని కొంచమైనను సేవించక నీరుమాత్రమే అప్పుడప్పుడు పుచ్చుకొనుచుండుట "ఉపవాసము." నీరైన నొకేమారుగ నెక్కువగ త్రాగరాదు. దాహమైనప్పుడుగాని లేక ఆకలియని తోచినప్పుడుగాని శుద్ధమగు చల్లనినీటిని మాత్రము త్రాగుచుండవలయును. ఉపవాసకాలములో నీరేముఖ్యాహారము. అన్నకోశమును శుభ్రపరచి మలవిసర్జనము క్రమముగ జరుగులాగు చేయుచున్నది. మరియు దేహదోషములనెల్లను రోమరంధ్రముల మూలమున బయల్పడులాగున చేయును. కాబట్టి యపేక్షయైనంత నీరుత్రాగుటలో నేయభ్యంతరమును లేదు. నీరుత్రాగకుండినన పాయముసంభవించును. రెండుగంటల కొకమారు త్రాగుచుండవలయును. (10, 12) తులములనీరు మొదటి యుపవాసదినమున నిమ్మపండురసముతో త్రాగుట, చాలకున్న మరియు నంతత్రాగ

వచ్చును. ఇది పచనక్రియకు చాల తోడ్పడుచున్నది. తరుచుగ నీరు త్రాగుచుండుటవలన అప్పుడప్పుడు మూత్రవిసర్జనము కలిగి దేహమందలి దోషములు మూత్రమూలమున బయటకు పోవుచుండును. కనుక ఉపవాసకాలమున జలపాన మావశ్యకము.

ఉపవాసము-దినకృత్యములు.

లంఘనకాలమున తమతమ నిత్యకృత్యముల నేమాత్రము నిలుపక యథారీతిచేయుచునే యుండవలయు. ఇందుచే త్వరితముగ గుణమబ్బును. ఆహారలేమిచే నూరకుండవలయు నని మూలకూర్చుండి లేనిపోని చింతనలకు లోనుగారాదు.

ప్రాతఃసాయంకాలముల రెండిటను నిర్మలవాయుసేవనమునకై బయటకాని తోటలయందుగాని, విహరించవలయును. ఉపవాసకాలమున శుద్ధజలమెంత యావశ్యకమో నిర్మలవాయువంత యావశ్యకము. ఉత్సాహము, తేజస్సు, నేత్రవికాసమును గల మనస్సుకు ఆనందమును, ఆరోగ్యమును, క్షిప్రముగ కలుగుచున్నవి. కనుక ప్రాతఃసాయంకాలముల గాలివిహార మత్యావశ్యకము.

ఉపవాసకాలమున దినమున కొకమారు ఎనిమా.

* ఎనిమా (Enema) యను యంత్రసహాయమున మలవిసర్జనము గావించియే తీరవలయును. లేనిచో చికిత్సనుండి కలుగు నిజప్రయోజన మబ్బక కాలయాపనమగును. ఈయంత్రమునకు ఆయుర్వేదమున "బస్తి" యని చెప్పినారు. ఇందుకు మారు భేదికి ఔషధమును పుచ్చుకొను టనుకూలమని కొందరందురు. అది యెంతమాత్రమును విహితముకాదు. మరియు నహితమే కలుగును.

అమెరికాదేశపు "డాక్టరు రాయిట్" అనువారు చెప్పియుండున దేమనగా భేదికి ఔషధమును పుచ్చుకొని పొట్టను శుభ్రపరచు ప్రాతపద్ధతి తాత్కాలిక గుణము కనపించి హితముగా నుండినను పరిణామములో మిక్కిలి చెరుపుచేయునదే యైనది. కాబట్టి నట్టి యవుషధములను సేవించి మలకోశమును శుద్ధిజేయ ప్రయత్నము చేయరాదు.

మలవిసర్జనమున కింకొక ప్రాకృతోపాయమున్నది. అది బస్తి యంత్రమునకన్న యుపయుక్తమైనదియు ననుకూలమగునదియు నైయున్నది. మంచి శుభ్రమగు సముద్రపు లేక

* ఈ ఎనిమా యను యంత్రము క్రింది చిరునామాకు వ్రాసి బడయవచ్చును. దాని క్రయము 15 రూపాయలు. ఉపయోగించు విధమును వారే తెలుపుదురు.

మానేజరు, సంకల్ప కార్యాలయము,
నం ౧ బొంబాయి.

నదిలో దొరకు సన్నని ఇసుమును సేవించుటే. ఈయుపాయము "డాక్టరు మెక్ ఫెడర్" గారు వేనవేల రోగుల కీయిసుమునే యిచ్చి యుపవాసకాలమందు మంచిఫలమును పొందినారు. ఇది చాల పరిశీలించి యనుభవముతో చెప్పబడినది. చాలమందికాశ్చర్యముగ నుండవచ్చును. "ప్రొఫెసర్ విలియం ఎండరసన్" అను బోస్టన్ పట్టణపు పండితు డీమార్గమును కనిపెట్టి ప్రకటించినపుడు డాక్టరు మెక్ ఫెడర్ గారు సయితమాశ్చర్యమొందిరి.

మనుష్యేతర ప్రాణులన్నియు వాటి యాహారములో కొంచె మిసుముసయితమును జేర్చుకొనియే సేవించుచున్నవని యాపండితమాన్యుడు చెప్పినాడు. శుభ్రమగు సన్నని యిసుకను రవవలెఁ జేసికొని నుడకబెట్టి ఆరవేసినతరువాత భద్రపరచుకొని "ఒక చెమిచెడు" తీసి నాలుకమీద వేసికొని వెంటనే నీరుత్రాగవలయును. అప్పు డీపదార్థము నీటితో కడుపున ప్రవేశించి మలవిసర్జనమునకు తోడ్పడుచున్నది. ఇసుము పచనేంద్రియములో కాని, మూత్రాశయములో కాని, నిలిచి యపాయము చేయవచ్చునని చాలమంది తలచవచ్చును. గడచిన 30 సం॥ లనుండి పండితు లుపయోగించి జూచినను నొక యపాయమైనను సంభవించలేదు.

ప్రతిదిన మీరీతి నొకమారు దీనిని సేవించుటచే మిక్కిలి ఫలముకలిగినది. కోడి, వారివాళము మొదలగు నల్పప్రాణులుసయిత మీసైకతముయొక్క చిన్నచిన్నముక్కలను మింగుచున్నవి. కనుక మనుష్యుడుకూడా యిసుకను సేవించవచ్చు

వనియు, లంఘనకాలమందిది మలవిసర్జనమున కొక శ్రేష్ఠతర మగు సాధనమనియు ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. డాక్టరు మెక్‌ఫెడర్, న్యూయార్కు (అమెరికా) వీరికి నాలు గణాల స్టాంపులను బంపిన లేక బరోడాపట్టణపు సురతరవీధి లోనుండు "సంకల్పకార్యాలయముయొక్క ప్రతినిధులకు ఒక అణా స్టాంపునుఁ బంపిన సేవించవలె సిన యిసుకమాదిరిని పంపు దురు. ఉపవాసచికిత్సను ప్రారంభించువారు యిసుకను అథవా ఎనీమాను తెచ్చి యుంచుకొనియే లంఘనమారంభము చేయ వలయును."

రోగి విడువక ఏడుదినములలోపల నెన్నిదినములు లంఘ నముచేసినను నది లఘులంఘన మనబడును రోగియొక్కశక్తి క్షీణత నొందకయుండినప్పుడు ఏడుదినములదనుక నెవరిసహా యమును లేక తానే స్వతంత్రించి యుపవాస చికిత్సను పొంద వచ్చును. దీనికన్న నెక్కుడుదినములు చికిత్సను యాచరించు నిచ్ఛగించువారీ చికిత్సానుభవముగల నొకరిసహాయముతో వారియుపచారపద్ధతికిలోనై హెచ్చుకాల మీచికిత్సను చేయవ చ్చును. ఒకవారమునకన్న నెక్కుడుకాల మాచరించు చికి త్సకు దీర్ఘోపవాసమనిపేరు. ఒకేతూరి ౬, ౭ దినములైనను నుపవాసము చేయ నేరికి ధైర్యములేదో అట్టివారు నొకదిన ముపవాసముండి యనంతరము రెండుదినములు సాత్వికాహార మును (ఉప్పు, కారము, పులుసు, తీపిలేని చప్పిడి యాహా రము) అథవా పాలు లేక ఫలములను మితముగ సేవించవల యును. తదనంతరము రెండుదినములు లంఘనముచేసి నాలు

గుదినములు సాత్వికాహారసేవనము చేయవలయును. ఈవిధముగ నుపవాసకాలపరిమితిని యొక్కొక్క దినమువంతున హెచ్చించుచు 7 దినములవరకు చేయవలయును. దీనినుండి కష్టనష్టముకాన్పించక బ్రయోజనముమాత్రము హెచ్చుచున్నది. ఉపవాసకాలములో నిసుకనుగాని ఎనిమానుగాని ప్రతిదినమొకతూరి వాడియే తీరవలయును.

ఉపవాసము పూర్తిచేయుట.

ఉపవాసచికిత్సను చేయుటకన్న దానిని పూర్ణము చేయుట చాలమహాత్వమైనదియు, కష్టతరమైనదియునై యున్నది. కాఁబట్టి యుపవాసముచేయువారీవిషయమును బహుశ్రద్ధతో జ్ఞాపకముంచుకొని యుండవలయును. మఱియు నట్లే యాచరించవలయును. లేనిచో నుపవాసమునుండి కలుగు హితమునకు మారుగ నహితమే వాటిల్లును. ఉపవాస నియమోల్లంఘనమువలన కొన్నిసమయములలో ప్రాణాపాయము వాటిల్లవచ్చునుగనుక పూర్తిచేయుటలో చాలజాగరూకత కలిగియుండవలయును. ప్రాణాపాయమని చికిత్సనుఁబూనక యుండవలదు. నియమములను పాటించి పాలించవలయును. లంఘనము తీరిన యనంతరము బహుహెచ్చరికతో నాహారమునుగొని శారీరకోన్నతిని పొందవలయును.

ఈ క్రిందిలక్షణములు కనుపించినదినమే యుపవాసము పూర్తియైనదని యెఱిఁగి యాహారముగై కొనుట కారంభించ

వలయును. ఉపవాసము ప్రారంభించిన 2-3 దినములలోగాని అథవా 5-6 దినములలోగాని పై లక్షణములు కనుపించిన ఆదినమే యుపవాసమును మానవలయును. ముందుగ నెంత మాత్రమును జికిత్సను ప్రారంభింపకూడదు. అట్లుజేసిన ఖండితముగ నపాయము సంభవించును.

ఈ లక్షణములు బొడగాంచకముందు చికిత్సను నిలిపినను దానివలన పొందవలసినంత ప్రయోజనము పొందజాలముగనుక లంఘనముచేయు ప్రతివారు ననుదిన మీలక్షణములేమైన కలిగినవేమోయని చూచుకొనుచుండవలయును.

1 ఉపవాసకాలమున నాలుకమీద నొకవిధమగు తెల్లని పిండిపదార్థము జేరుచున్నది. అది యెన్నడు తగ్గి నాలుక స్వచ్ఛమగుచున్నదో మరియు మొదటివలె నెన్నడును గులాబిరంగువలె కాంతిగలిగినదగుచున్నదో ఆనాడు లంఘన చికిత్స ముగిసినదని తెలియవలయును.

2 ఉపవాసకాలమున నాడి విశేషతీవ్రముగ అథవా మందముగ నడుచుచుండును. ఈక్రమము తప్పి నిమిషమునకు 70-75 సార్లు ఎన్నడు నాడి నడుచునో నా డుపవాసవ్రతము ముగిసినదనియెరుగవలయును.

3 ఉపవాసకాలమున నోరు దుర్గంధవిశిష్టమైనదై యుండును. ఉపవాసవ్రతము పూర్ణమైనతోడనే సూక్ష్మాస్వాసన యడుగంటి నోరు స్వచ్ఛమగుచున్నది.

4 సరియైన యాకలికలిగి భోజనము చేయవలయునను సహజేచ్ఛ కలుగుచున్నది. అప్పుడు నోటిలో నొకవిధమగు

రసోత్పత్తి యగుచున్నది. ఆహారము నోటిలోవేసికొన్న మిక్కిలి రుచిగను, చాల హితముగను తోచును. ఇదే నిజమగు యాకలిలక్షణము.

ఉపర్యుక్త నాలుగులక్షణము లెపుడు గ్రాహ్యమగునో యప్పటికి యుపవాసము తీరినదని తెలియవలయును.

మరుదిన ముదయమున నొక కిత్తలిపండు రసమును శుభ్రమగు నొక గాజుగిన్నెలోనికి తీసి యారసమును కొంచె కొంచెముగ నోటిలోవేసికొని చప్పరించి మ్రింగవలయును. అప్పుడుమిక్కిలి యాకలియైనట్లు తోచును. ఏ పదార్థమైనను తినవలయునను ప్రబలమగు కోరిక తప్పక కలుగుచున్నది.

అన్నము నెప్పుడు భుజింతునోయని మనస్సు చాల యాతురపడుచుండును. మొదట యుపవాసమును ప్రారంభించునప్పుడు మనస్సులో తీర్మానించుకొన్న సంకల్పములందు లక్ష్యము వీడును. ఎవరును లేనిసమయమును, చికిత్సకుడుండిన, వానిని మోసగించియైనను నేదైన తినబుద్ధిపోడమును. కనుక నప్పుడు మాత్రము మనస్సును చాలశ్రద్ధతో బిగబట్టవలయును. అట్లు చేయక ఉపవాసచికిత్స ముగిసినతోడనె మొదటివలె ప్రతిదినము, అన్నము రొట్టె మొదలగు వాటిని భుజించిన అజీర్ణమగు టేకాక నొక్కొక్క సమయమున ప్రాణాపాయమును కావచ్చును. అప్పుడు పచనేంద్రియము చాలసూక్ష్మస్థితిలో నుండును. పసిబిడ్డల కెట్టుల యాహారమును క్రమక్రమముగ హెచ్చించుచున్నారో యట్లు యుపవాసము చేసినవారు చాలక్రమము

నను, కొంచెము కొంచెముగను, ప్రారంభించి మొదట భుజించు చుండినంత యాహార పరిమాణమునకు రావలయును.

ఒకదినము మొదలుకొని నాలుగుదినముల వఱకేని దినము లుపవాసము చేసినను, చికిత్సానంతరము, రెండు కిత్తలి పండ్ల రసమును, శుభ్రమగు నొక గ్లాసునందుంచుకొని కొంచెము కొంచెము చప్పరించి మ్రింగవలయును. మరియు 40 తులములంత శుద్ధమగు నావుపాలను పచ్చివిగానె కొంచెము కొంచెము త్రాగుచుండవలయును. ఆనాఁడీరెండుపదార్థములు తప్ప మరేపదార్థములును లోపల పోనివ్వరాదు. గటగట త్రావక నిదానముగ చప్పరించి మ్రింగుచుండవలయును. ఉపర్యుక్త యాహారము రెండు పూటల నుపయోగించవలయును. రెండవదినము అదేవిధి యాహారమును మూడవదిన మతి స్వల్పముగ నన్నమును ఫలములను వాడవచ్చును. నాలుగవదినము చికిత్సకు పూర్వము తినుచుండిన యాహారములో నర్ధము భుజించవచ్చును. ఇట్లే దినదినము హెచ్చించి క్లుప్తాహారమును నిర్ణయించుకొనవలయును.

ఉపవాసకాలము 4 దినములకన్న నెక్కుడుగ నొక వారముదినములలో నెన్ని దినములాచరించినను 3 కిత్తలిపండ్ల రసమును మాత్రము పైవివరించిన విధముగ సేవించవలయును. కాని మరేపదార్థమును ముట్టకూడదు. 3 వ దినమునహా సాధ్యమైనఫలాహారమునే జేసిన మఱింతయుత్తమమే. నాలుగవ దినము సాధారణమగు సాత్వికాహారమును చాలమితముగ భుజించవలయును. 5 వ దినము మొదట తినుచుండిన యాహారములో

$\frac{3}{4}$ వ భాగమువరకు భుజించవచ్చును. లంఘనము ముగించిన తరువాత మరలయన్నము తినువరకును రొట్టి, ముద్దకుడుము, పప్పు మొదలగు అజీర్ణపదార్థములను బొత్తిగ సేవించరాదు.

ఉపవాస ప్రయోజనము:—దానినిపూర్తిఁజేసిన పిమ్మటనాచరించు నియమముల మీఁదనే నిర్భరమైనదనుట ముఖ్యముగ గమనించి యుండవలయును.

నాలుక రుచికి లోబడి కొంచె మమితముగ భుజించిన లంఘనమునుండి పొందవలసి యుండిన బహుప్రయోజనమును నశింపఁజేసికొనిన వారమగుదుము.

లంఘనమును నెంత యాశతోను, పట్టుదలతోను నాచరించితిమో అంతకన్న నెక్కువ శ్రద్ధతోను, నియమానుసారముగను ముగించవలయును. ఉపవాసానంతరము జిహ్వాచాపల్యమునకు లొంగక నాహారక్రమమును దినదినము హెచ్చించుటమాత్రము చాల ముఖ్యముగను, యుపర్యుక్తముగను నుండవలయును.

ఉపవాసాంతమున దేహ మతితేలికగ నుండి పథ్యకాలములో భారమెచ్చుచున్నది. చికిత్సకాలములో తగ్గుచుండిన దానికన్న పథ్యకాలములో హెచ్చుచుండును. ఒక వారముకన్న నెక్కు డుపవాసము చేసినవారు మిక్కిలి జాగరూకతతో నాహారమును ప్రారంభించవలయును. మరియు నీచికిత్స నెఱిగి అనుభవముండువారొకరు దగ్గర యుండవలయును. సాధ్యముకానిచో దీర్ఘోపవాసములు చేయక లఘూపవాసములతోనె యనుభవమును పొందినయనంతరము యిచ్చవచ్చి

నట్టు యాచరించవచ్చును. ఒకవేళ యేపదినములలో నుప వాసము పూర్ణమైన లక్షణములు కానరాకుండినచో కడుపు లో దోషమింకను నున్నదని యెరిగి యుపవాసమును నిలిపి పైపద్ధతి ప్రకార మాహారమును పుచ్చుకొన మొదలిడవల యును. తరువాత ౨-౩ మాసములు తాళి మరొకతూరి చికి త్సను పొందవలయును. ఈ చికిత్సానుభవము గలవారు లేని చోట్ల నెమ్మది నెమ్మదిగ కొద్దిరోజులు చికిత్సనుఁజేసి యను భవమునకు తెచ్చుకొనిన పిమ్మట చాలకాలము చేయువచ్చు నుగాని మొదటనె యెక్కువకాల ముపవాసము నాచరించు సాహసమునకు పోకూడదు.

జ్ఞప్తియుంచుకొనవలసిన ముఖ్యవిషయము.

ఉపవాసముచేయు ప్రమేయమేపడకుండ ముందుగనే యాహార విహార పానీయములందు చాలమితముగను యుక్తా యుక్తమెరిగియుండుటే యుక్తమోపాయము. మాసమునకు నొకటి రెండుమార్లైనను ఖండితముగ లంఘనము సర్వులు తప్పక చేయుట యారోగ్యరక్షణ కావశ్యకము. ఎవరీ నియ మములను మీరి రోగపీడితులగుచున్నారో అట్టివారు రోగము కలిగిన తక్షణమే యీ చికిత్సను విధిగ నాచరించవలయును. లంఘనారంభమందుగాని అథవా ముగిసిన యనంతరముగాని నే యౌషధమును సేవించరాదు. ఎప్పటికిని నేమందునుపుచ్చు

కొనకయుండుట సర్వశ్రేష్టము. ఈచికిత్సానంతరము దేహ మతి సూక్ష్మస్థితిలో నుండును. కనుక నౌషధమును పుచ్చు కొన్నతక్షణము మిక్కిలి యపాయమును చేయకమానదు. మలవిసర్జనము క్రమముగ జరుగుటకై దినమున కొకతూరి యినుకనుగాని లేక బస్తియంత్రమునుగాని యుపయోగించియే తీరవలయును. ఉపవాసకాలమున నప్పుడప్పుడు శుద్ధజలము నొకటి రెండుబొట్లు నిమ్మరసముతో తప్పక త్రాగుచుండవల యును. దినమున కొకటి రెండుగంటలు తప్పకగాలివిహారము చేయువలయును. సాధ్యమైన యెండలో గాలిలో బాహాటము గ పనిచేయుట మరింత యుత్తమము.

ఉపవాసము గడపిన పిమ్మట మొదట కిత్తలిపండ్ల రస ము లేనిచో కొద్దినీటితో అంజూరఫలముల రసమును అటుమీదట మంచియావుపాలును తదనంతరము మృ దువై జాగ్రతగ జీర్ణమగు నాహారమును ముందు వివరించిన విధముగ సేవించవలయునుగాని నొకేసారి ఖండితముగ భుజించ రాదు.

ఈ చికిత్సను చలికాలములో ప్రారంభించుట చాల యుత్తమము. ఉపవాసచికిత్సకు చలికాలము శ్రేష్ఠతమమైన దని చికిత్సాకర్తలు చెప్పినారు. వానకాలము మధ్యమము. వేసవికాలము కనిష్ఠము. వేసవికాలములో చికిత్సను ప్రారం భించినచో మిక్కిలి తాపము కలుగును. ఈకాలమున 3 దిన ము.లు చేయుచికిత్సవలన కలుగునంత సుగుణము చలికాల ములో నొకేదినములో కలుగుచున్నది. ఈరీతిగ నుపవాస

చికిత్సను చక్కగ నెరిగి సకాలములో విధిగ నాచరించిన అజీర్ణసంబంధమగు వ్యాధులు, దీర్ఘరోగములు, క్షయ వివిధ జ్వరములు మొదలగు అన్నిరోగములు ఖండితముగ నిర్మూలమై యారోగ్యభాగ్యమును పొందుటలో నేయభ్యంతరమును యుండదు.

ఈ ప్రాకృతచికిత్సను మన యాంధ్రదేశ జనులందరు యాచరించి శాశ్వతారోగ్యమును సత్సంతానమును బొంది దీర్ఘాయురారోగ్యభాగ్యములతో దనరుచు దేశమాతను యుద్ధరింతురని నమ్ముచున్నాను.

సమాప్తము.

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః.

శ్రీ సేవన గ్రంథాలయము,
తెలప్రోలు.

ఆరోగ్యవాక్యరత్నములు.

1 శరీరముగలవారికి భాగ్యమేది? ఆరోగ్యము.
—శంకరాచార్యస్వాములు.

2 శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక, ఆరోగ్యమే వేదాంతము. —రామతీర్థస్వాములు.

3 ఆరోగ్యధర్మములను మీరిన ఈశ్వరాజ్ఞోల్లంఘన గావించినట్లేయగును. —బ్రహ్మానందకేశచంద్రసేనులు.

4 నిరోగశరీరమున నిర్మలాత్మగల మనుజుఁడే నిజమైన పూర్ణారోగ్యవంతుఁడు. —గాంధి.

5 అన్యపదార్థమే రోగకారణము. —కూనే.

6 మందులవలన రోగములు కుదరనేరవు. —గాంధి.

7 ఆహారమును బాగుగా ద్రవమగువరకు నములవలెను.
—ఫ్లేచర్.

8 మత్స్యమాంసములు మానవుని కాహారములుకావు.
—హేగ్.

9 జిహ్వేంద్రియ నిగ్రహము గావించినవారు సర్వేంద్రియములను సుకరముగ జయింపగలరు. —గాంధి.

10 నల్లమందు, పొగాకు, గంజాయి మున్నగువానివలన జీర్ణశక్తి క్షీణించును. —గాంధి.

11 మనుష్యజీవితమున కవసరమగు సమస్తపదార్థములు ఫలములలోనున్నవి. —గాంధి.

12 ఆహారములో మిగుల బలకరపదార్థములు పచనము వలన నశించుచున్నవి. —గాంధి.

13 నారికేళము మానవునకు పూర్ణాహారము.

—ఏన్‌గల్‌హార్టు.

14 తనురోగములను తామే చికిత్సలను గావించుకొన జనులెల్లరు నేర్చుకొనవలెను. —జస్టు.

15 దళసరిగ బురదకట్టు కట్టిన తేలు బాధపోవును.— గాంధి

16 గర్భోత్పత్తికాలము మొదలు శిశువు స్తన్యపానము విడుచుపర్యంతరము స్త్రీపురుషు లొండొరులను సమీపింపరాదు. —గాంధి.

17 ఉప్పు, పంచదార, తినుట నిజముగ నవివేకమే.

—గాంధి.

18 ఎట్టి శీతాకాలమందైనను పరిశుద్ధ వాయుసంచారము గలచోట పరుండవలయును. —గాంధి.

19 ఎనిమా తాత్కాలికముగా మలబద్ధమును, జ్వరమును మూర్ఛ మొ॥ వానిని నివర్తిచేయును. —విల్సన్.

20 పక్షమున కొకరోజయినను ఉపవసించుట ఆరోగ్యదాయకము. —గాంధి.

21 ఉపవాసచికిత్స సర్వచికిత్సలలో నమోఘమైనది.

—క్యారింగుటన్.

22 దీర్ఘవ్యాధులందు తక్కువగను, తీవ్రవ్యాధులందు పూర్ణముగను నుపవసించవలెను. —హెజాన్స్.

23 దుర్గుణములు, దురాలోచనలు వ్యాధియొక్క రూపభేదములే. —గాంధి.

24 కాఫీ, టీ, సోడా, కోకో, సారా, బ్రాంది మున్నగు వానియందు విషపదార్థములు గలవు. —గాంధి.

25 మితిమీరి భుజించుటయు పాపమే. —గాంధి.

26 చన్నీటి స్నానమువలన కామోద్రేకము చల్లారును. —గాంధి.

27 వివాహితులు పరిణయముయొక్క యథార్థధర్మమును గ్రహించు వంశాభివృద్ధికై పుత్రోత్పాదనమునకుదక్క బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము కలిగింపకుండ ప్రవర్తింపవలెను. —గాంధి.

28 మలవిసర్జన చేసినపిదప దానిని రెండడుగులలోతుగల గోతిలోనికిద్రోసి దళసరి మట్టిపొరతో గప్పవలెను. —గాంధి.

—ప్రకృతి పంచాంగము.





	మనసు ఫౌండేషన్ పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

పుస్తకం సంఖ్య	TPL A104 B 186
పుస్తకం పేరు	[illegible]
తారీఖు	26-10-24
ముందు అట్ట	NO
వెనుక అట్ట	NO
మొత్తం పేజీలు	123
పెద్ద సైజు పేజీలు	[illegible]
ఖాళీ పేజీలు	[illegible]
లేని పేజీలు	[illegible]
తయారు చేసినది	Kasimbi
పేజీలు విడదీసినది	Kasimbi
స్కాన్ చేసినది	Pratyusha
పరీక్ష చేసినది	RAMYA
పేజీలు సరిచూసినది	
బైండింగు చేసినది	
ప్యాకింగు చేసినది	
స్కాన్ చెయ్యనివి	No
తప్పులు	[illegible]
పరిస్థితి	GOOD